

## Module 4 du cycle « Expert » - 16 et 17 décembre 2017

Samedi 16 décembre 2017			
Début	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
10h00	<p>« Dans un sens comme dans l'autre, faire un tour de quadrant, c'est carrément puissant ! »</p> <p>Par <b>Ariane Merland</b></p> <p>Challenge OU qualité ? Non! Osez la puissance du ET! Dénouons des nœuds relationnels et bénéficions d'un outil simple qui permet un apprentissage durable autour de nos propres comportements.</p>	<p>« Les Méta-Programmes »</p> <p>Par <b>Arnaud Petit</b></p> <p>Cet atelier ressemblera fortement à d'autres ateliers que vous avez déjà suivis. Ou pas...</p>	<p>« Notre zone de confort est-elle si confortable que ça ? »</p> <p>Par <b>Françoise Houba</b></p> <p>Sortir de sa zone de confort, c'est la base du coaching et du développement personnel. Quels sont les bénéfices à en sortir ? Qu'est-ce qui nous empêche d'en sortir ? Quel premier petit pas poser pour atteindre son plein potentiel ? Cet atelier vous aide à en prendre conscience en rentrant dans l'expérience.</p>
11h00	<p>« La matrice, une expérience incomparable »</p> <p>Par <b>Brigitte Annet</b></p> <p>Qui suis-je?          Le produit d'une matrice ? Qu'est-ce qui est réel? Qu'est-ce qui ne l'est pas?          Vous jouerez dans une aventure explosive dans laquelle la matrice a des nouvelles intéressantes pour vous...          Osez-vous vous y lancer et découvrir peut-être votre vraie nature ?</p>	<p>« L'Iceberg »</p> <p>Par <b>Aude Garely</b></p> <p>On a l'habitude de se percevoir et d'être perçus essentiellement à travers nos compétences ou savoir-faire, surtout dans le monde du travail. Et ce n'est finalement qu'une partie de l'iceberg visible (de nous, des autres). Bien d'autres mécanismes sont en jeu et influencent notre rapport aux autres... Un atelier pour entrevoir comment nous nous situons par rapport aux autres, quelles sont nos aptitudes, nos moteurs, nos besoins, nos environnements idéaux, ce qui nous énerve ou nous stresse à travers l'exercice des styles sociaux.</p>	<p>« Croyances, croyances... »</p> <p>Par <b>Pierre Lucas</b></p> <p>Qu'est-ce que tu crois? Qu'est-ce que tu vois? Tu vois ce que tu crois ou tu crois ce que tu vois?</p>
12h00	<p>«Au-dessus ou en-dessous ? Quelle est votre position préférée ? »</p> <p>Par <b>Pauline Nguyen</b></p> <p>Venez découvrir les différentes positions de vie, l'impact qu'elles ont dans nos relations au quotidien ainsi que quelques clés pour accéder à plus d'harmonie.</p>	<p>« 7,55 milliards de réalités ... A chacun la sienne ! »</p> <p>Par <b>Céline Rigo</b></p> <p>A chacun ses expériences et ses comportements ! Comment trions-nous cette réalité ? Quels sont nos filtres ? Quels sont nos schémas de fonctionnement, nos découpages, et ceux de nos voisins ? Pourquoi ceux-là ? A quoi servent-ils ? Peut-on en changer ? Plongez dans un bain « P.N.L.* » et découvrez une nouvelle grille de lecture de vous-même et des autres !</p> <p>* programmation neurolinguistique.</p>	<p>« Libérez-vous des échanges négatifs et répétitifs qui vous pourrissent la vie. Vous avez le pouvoir d'agir différemment »</p> <p>Par <b>Bénédicte Richir</b></p> <p>Nos fragilités et nos frustrations peuvent à tout moment prendre le dessus et nous amener à nous comporter comme des victimes, des bourreaux ou des sauveurs. Et si on ruminaient utile en repassant le film depuis le début...</p>

13h-14h00	LUNCH		
14h15	<p>«<b>Tout mais pas l'indifférence, disait Jean Jacques Goldman</b>»</p> <p>Par <b>Caroline Blaimont</b></p> <p>Tout, mais De quoi parle-t-on? Un regard, un compliment, un sourire, une conversation, une caresse, une insulte, un coup, une dispute, ... tout = des Signes De Reconnaissance (aussi appelés strokes). Mais en quoi est-ce important ? Quel est notre besoin? Est-ce pareil pour tous? La façon de les donner ou de les recevoir diffère-t-elle d'une personne à l'autre? Cet atelier est une invitation à y réfléchir ensemble avec l'ambition de répondre à ces questions.</p>	<p>«<b>Et si je décidais d'évoluer grâce à une personne difficile de mon entourage ?</b> »</p> <p>Par <b>Catherine Bailleux</b></p> <p>Peu à peu, je peux...          Le pouvoir de l'écoute empathique et de la communication bienveillante.</p>	<p>« <b>L'adaptabilité comportementale : Facteur clé de réussite</b> »</p> <p>Par <b>Laurent Kahn</b></p> <p>Dans un monde de plus en plus VUCA (volatility, uncertainty, complexity and ambiguity), l'adaptabilité comportementale devient une compétence clé dans les relations interpersonnelles. Explorons ensemble un outil simple : « Les Styles sociaux », basé sur les types psychologiques de Carl Jung, et repartez avec des outils concrets.</p>
15h15	<p>« <b>Nos petites voix du passé : tantôt elles nous élèvent, tantôt elles nous freinent</b> »</p> <p>Par <b>Muriel Moriau</b></p> <p>Réfléchir ensemble sur ces petites voix intériorisées qui nous aident et nous portent dans certaines situations, mais qui dans d'autres nous pèsent et nous bloquent.</p>	<p>« <b>Instaurer la confiance sans un mot</b> »</p> <p>Par <b>Emile Lestavel</b></p> <p>Avez-vous déjà remarqué comment votre posture physique pouvait vous aider à mieux écouter et comprendre l'autre? Grâce à la "synchronisation" non verbale, découvrez comment établir ou renforcer une relation de confiance sans dire un mot. Nous explorerons cette approche de manière ludique par le mouvement et la danse.</p>	<p>«<b>Pourquoi se fixer des objectifs et comment les définir pour mieux les atteindre</b> »</p> <p>Par <b>Evelyne Scheen</b></p> <p>Concrétiser ses bonnes résolutions pour l'année à venir !</p>
Fin à 16h00			

**Dimanche 17 décembre 2017**

Heure	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
<b>10h00</b>	<p>« Les secrets de la Pyramide »</p> <p>Par <b>Christian Capouillez</b></p> <p>Lancez-vous dans l'aventure avec l'introspecteur-chef Daniel Ofman et découvrez les trésors qui sont en vous.</p>	<p>« Ton ombre, tu apprivoiseras »</p> <p>Par <b>Herbert Hansen</b></p> <p>L'ombre, cette partie de nous que nous avons oubliée, rejetée ou jamais voulu voir... Ni bonne, ni mauvaise. Elle est là, vivante, simplement non éclairée par la conscience. La voir, la reconnaître, se lier d'amitié avec elle est nécessaire mais pas suffisant. Non, il est nécessaire de l'embrasser pleinement ! Le chemin de l'ombre est confrontant, inconfortable mais toujours enrichissant. Embrasser son ombre c'est mieux se connaître, améliorer son estime de soi, rassembler toutes les facettes de soi afin d'être complet. C'est pacifier ses relations avec les autres, éviter les boucs émissaires, arrêter de rejeter les fautes sur les autres. C'est œuvrer pour une vie, un monde plus spirituel, plus pacifié. C'est aussi retrouver sa créativité et ses talents parfois bien cachés. Et si nous faisons quelques pas ensemble sur cette voie ?</p>	<p>« Apprivoisez le lâcher prise par le travail de la terre »</p> <p>Par <b>Marie-Julie Wilkin</b></p> <p>Venez-vous ressourcer au contact de l'argile; et apprenez à simplement ÊTRE, en vous libérant de vos tensions et réactions dues au stress.</p>
<b>11h00</b>	<p>« Faire un S.T.O.P -parfois la meilleure stratégie pour avancer »</p> <p>Par <b>Alina Beauclercq</b></p> <p>Une invitation à prendre le temps, équilibrer son énergie, avant d'entrer en action. Venez découvrir deux outils créatifs qui ouvrent le champ des possibilités et donnent le choix de la meilleure option.</p>	<p>« Les états du moi »</p> <p>Par <b>Louis Lucas</b></p> <p>Et si nous étions plusieurs dans notre esprit ? A chaque instant nous abordons la réalité avec trois possibilités différentes! Comprendre les états du moi nous permettra de déjouer certains schémas répétitifs en développant des interactions plus saines !</p>	
<b>12h00</b>	<p>« Mieux se connaître, mieux communiquer »</p> <p>Par <b>Nadine De Roy</b></p> <p>Les styles sociaux</p>		
<b>Fin à 13h00</b>			