

Module 4 du cycle « Expert » - 09 et 10 novembre 2019

Samedi 09 novembre 2019			
Début	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
Accueil 09h00 Start 09h30	<p>« "La CNV ou l'art jubilatoire d'embrasser ses besoins! »</p> <p>Par Nathalie David</p> <p>Grâce à l'art de mieux communiquer, avec vous-mêmes et avec les autres, venez découvrir le monde merveilleux de vos besoins et prenez le risque de les assouvir. Combat "Girafe vs Chacal", 1er round.</p>	<p>« La vie en couleur »</p> <p>Par Marianne Fraiture</p> <p>Vous avez parfois tendance à réagir sur le vif et voir tout en noir ou blanc? Partez à l'aventure avec un outil inspiré de la neuroscience pour dévoiler l'artiste peintre en vous. Il vous permettra de mettre des nuances de couleurs dans vos pensées, vos réactions et vos émotions que cela soit dans un cadre privé ou professionnel.</p>	<p>« Permaculture Humaine : trouver sa niche »</p> <p>Par Oriane Ponsele</p> <p>Conscients des défis à relever pour l'avenir, vous souhaitez comprendre comment chacun à son niveau peut faciliter la transition vers une nouvelle humanité ? La permaculture humaine répond à ces questions.</p>
11h00	<p>« Les pouvoirs extraordinaires de la gratitude »</p> <p>Par Pierre Lemonnier</p> <p>Le mot gratitude est à la mode. Mais à quoi sert-elle vraiment et que dit la science à son sujet? Venez découvrir et tester quelques-uns des nombreux pouvoirs "magiques" de la gratitude....</p>	<p>« La Méthode des six chapeaux »</p> <p>Par Fabienne Roijer</p> <p>Lorsque nous voulons explorer un nouveau projet ou résoudre un problème, nos idées, émotions et peurs se mélangent aux données factuelles. Notre esprit effectue alors automatiquement un tri en fonction de nos propres filtres, habitudes ou croyances au risque d'éliminer des idées géniales qui bousculent notre façon de penser. Venez vous chapeauter ! Découvrez un outil ludique qui vous fera sortir des cadres de réflexion habituels et vous permettra de trouver des solutions créatives et inédites, de manière collective.</p>	<p>« Les Petits Bonshommes Allumettes » ©</p> <p>Par Laurent Rasmont</p> <p>Une méthode pratico-pratique pour se défaire des liens et de toute entrave à notre avancement !</p>
12h00	<p>« En route vers des projets réussis ! »</p> <p>Par Isabelle du Rusquec</p> <p>Expérimentez un outil concret qui vous permet de visualiser votre projet quel qu'il soit. Vérifiez sa bonne adéquation et partez à la découverte des obstacles auxquels vous ferez face et des ressources à votre disposition pour les traverser.</p>	<p>« Le pardon, une vraie libération pour vous aider à avancer et aller vers des cieux plus sereins »</p> <p>Par Catherine Billwatsch</p> <p>Vous aimeriez tourner la page mais votre petit hamster vous embarque dans sa roue du surplace ? Vous ruminez sans cesse la même histoire? Apprenez à vous pardonner toutes les émotions négatives ressenties et accumulées au fil du temps pour libérer votre cœur et votre corps de toutes les tensions qu'elles génèrent.</p>	<p>« Silence on tourne: Trois petits tours autour de la confiance »</p> <p>Par Elisabeth Heniqui</p> <p>Pourquoi est-ce si difficile de faire confiance et de travailler ensemble? Regardons de plus près ce qui permet de faire ressortir le meilleur de nous-mêmes.</p>
13h15-14h15	LUNCH		

<p>14h30</p>	<p>« Investir ses différents domaines de vie de manière consciente, équilibrée et sereine »</p> <p>Par Laurence Jamotte</p> <p>Avez-vous parfois l'impression de subir les événements ? De vous éparpiller dans trop d'activités ? De manquer d'énergie ? D'argent ou de temps ? De vous consacrer uniquement au travail ? Ou à votre famille ? De ne plus savoir qui vous êtes ou ce que vous voulez vraiment ? Alors, cet atelier est pour vous. Vous y découvrirez comment agir avec recul, poser ses limites, opérer des choix, renforcer sa motivation et gagner en énergie pour retrouver de la cohérence et un meilleur équilibre de vie global.</p>	<p>« Do you speak love ? »</p> <p>Par Sophie Marguliew</p> <p>Comment exprimez-vous votre amour à ceux que vous aimez ? Et vous, comment aimeriez-vous être aimé.e ? Venez (re)découvrir une méthode concrète pour renforcer votre relation de couple, mais aussi vos relations familiales, amicales et même professionnelles !</p>	<p>« Les 6 attitudes de Porter »</p> <p>Par Cécile Marcucci</p> <p>Quels types d'attitudes adoptez-vous spontanément dans vos relations aux autres ? Identifiez celles auxquelles vous avez recours le plus souvent et les effets qu'elles peuvent avoir sur vos interlocuteurs.</p>
<p>15h30</p>	<p>« La double contrainte... tu perds ou tu perds! »</p> <p>Par Marie Symons</p> <p>Des phénomènes comme le stress, la démotivation, la perte d'énergie ou le désengagement peuvent être (re)lus à la lumière de la double contrainte, car quoiqu'on choisisse ou fasse... on est toujours perdant.</p>	<p>« Mon frigo, mon resto, mon assiette... Le Chef, c'est moi ! »</p> <p>Par Geneviève Jongen</p> <p>Si vous avez l'impression de toujours manger ce que vous avez choisi et décidé, cet atelier n'est pas pour vous... si non, venez découvrir une méthode concrète pour programmer de nouvelles habitudes et (re)prendre le contrôle de vos choix.</p>	<p>« Talk the talk, walk the walk »</p> <p>Par Aurélié Ricci</p> <p>Avez-vous déjà eu cette sensation que vos actes ne reflétaient pas toujours ce que vous êtes et peut-être même de vous égarer en chemin? Venez poser un premier pas guidé par votre boussole intérieure.</p>
<p>Fin à 16h30</p>			

Dimanche 10 novembre 2019

Heure	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
Début 10h00	<p>« A la quête de son IKIGAI »</p> <p>Par Andréa Leponce</p> <p>Tirillé entre nos rêves, nos obligations et nos regrets, nous avons parfois le sentiment de passer à côté de « l'essentiel ». Encore faut-il savoir ce qui nous ferait lever le matin avec enthousiasme. Et si trouver « sa raison d'être » rimait avec « joie de vivre » ? Le concept japonais IKIGAI propose une méthode d'introspection pour trouver notre sens de la vie et rencontrer nos plus belles aspirations.</p>	<p>« BrainGym ou l'apprentissage par le mouvement »</p> <p>Par Vanessa de Marneffe</p> <p>Et si le mouvement pouvait aider à la créativité, au relâchement des tensions, à l'écoute, à la concentration ou à augmenter la confiance en soi ? Je vous invite à tester des petits exercices simples et amusants qui stimulent nos compétences et font travailler nos neurones ensemble.</p>	<p>« Eveil à l'altérité : les 4 tempéraments selon Keirsey »</p> <p>Par Gaëtan de Crombrughe</p> <p>En comprenant mieux comment je fonctionne, je peux améliorer ma manière de communiquer et d'interagir. Dans un groupe, chacun a son importance et l'approche par 4 familles (Gardien / Artisan / Idéaliste / Rationnel) vous permettra un premier coup d'œil, simple (davantage que les 16 types MBTI et Jung), et souvent suffisamment efficace dans la pratique.</p>
11h00	<p>« Rêvez vos projets.... créez vos rêves »</p> <p>Par Véronique Manneback</p> <p>Venez vous familiariser avec une méthode qui vous permettra de rendre réalistes vos rêves les plus fous!</p>	<p>« Vivre, réussir, grandir, rebondir en dépit d'adversité »</p> <p>Par Thalie Gerits</p> <p>Comment lisez-vous le livre de votre vie ? Et si le malheur avait un sens ? Un atelier pour comprendre comment transformer une difficulté en terreau fertile, en ressource et en inspiration.</p>	<p>« L'Approche Narrative ou comment redevenir acteur de sa propre vie »</p> <p>Par Yannick Engels</p> <p>Un outil de coaching pour accompagner la personne dont le récit identitaire est bloqué par ses croyances limitantes et les histoires d'échecs auxquelles elle s'identifie. Dans la pratique narrative, nous sommes les acteurs de notre propre vie, nous en sommes même les narrateurs. Nous allons accompagner la personne dans la construction des histoires qui la rendent plus forte.</p>
Fin à 13h00			