

Ateliers fin de cycle Trainer Coach Expert - 28 mars 2020

Samedi 28 mars 2020		Supervision : Catherine Baele, Daniëlle De Wilde, Pierre Lucas	
Début	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
Accueil 09h15 Start 10h00	<p>« Nos petites voix du passé : toxiques ou bénéfiques »</p> <p>Par Andréa Leponce</p> <p>Gravées dans notre mémoire depuis l'enfance, ces petites voix baptisées « drivers » dictent inconsciemment nos comportements face à certaines situations. En quoi ces petites voix sont-elles déterminantes dans notre vie ? L'intérêt sera de les identifier afin de les apprivoiser pour plus de sérénité.</p>	<p>« Laissons la rumination aux vaches ! »</p> <p>Par Geneviève Jongen</p> <p>... Ou comment modifier durablement nos comportements alimentaires en prenant conscience de nos pensées toxiques, grâce notamment, à la compréhension des mécanismes du changement (ou phases de deuil).</p>	<p>« Les Positions Existentielles – Positions de Vie » (selon Eric Berne)</p> <p>Par Gaëtan de Crombrughe</p> <p>Elles peuvent s'appliquer à toutes les difficultés surgissant lors de mes relations avec d'autres. Vous voulez adopter, de plus en plus, la bonne position de vie. Venez découvrir comment mieux avancer dans la Vie, sur différents plans : famille, couple, amis, professionnel. Mettons alors nos lunettes "ok".</p>
11h00	<p>« Améliorer la connaissance de soi ET sa relation à l'autre... grâce à l'autre. Oui, c'est possible ! »</p> <p>Par Valérie Potel</p> <p>Vous êtes- vous déjà demandé ce que les autres pouvaient bien penser de vous ? Vous est-il déjà arrivé de constater un écart entre la personne que vous pensez être et ce que les autres perçoivent de vous ? Vous êtes- vous déjà interrogé.e sur l'image que vous avez de vous-même et celle que vous renvoyez aux autres ? Autant de questions qu'il est naturel de se poser, ne serait-ce que pour s'assurer que notre image publique est cohérente et alignée avec la personne que nous sommes vraiment.</p>	<p>« Etes vous plutôt Tom ou Jerry ? »</p> <p>Par Fabienne Roijer</p> <p>Si nos relations sont généralement simples et positives, un grain de sable vient parfois perturber cette belle harmonie. Comme pour Tom & Jerry, la relation pourrait basculer dans un jeu de pouvoir et de manipulation. Venez décoder la dynamique de ce jeu psychologique et découvrir si la souris est toujours la victime !...</p>	<p>« Les styles sociaux »</p> <p>Par Vanessa de Marneffe</p> <p>Avez-vous parfois des difficultés d'entrer en communication avec certaines personnes ? Certaines personnes vous effraient, vous agacent ou vous impressionnent ? Et suscitent en vous de la méfiance, de l'agressivité ou autres qui peut transparaître aux travers de vos comportements. Une porte d'entrée à cette compréhension de ressentis, de comportements sont les styles sociaux... Je vous invite à participer à mon atelier pour vous aider à une meilleur communication avec votre entourage.</p>
12h00	<p>« Help-desk ! »</p> <p>Par Louis Lambert</p> <p>Ce qui doit se dire s'énonce et se communique ouvertement. Et la manière de le dire, c'est tout aussi important. Cela requiert méthode et discernement, cela s'appelle communiquer « assertivement », votre interlocuteur vous en sera reconnaissant, et chacun pourra en sortir gagnant-gagnant ! Venez découvrir et vous exercer à la méthode DESC : savoir donner et recevoir un feed-back !</p>	<p>« Les cercles d'influence »</p> <p>Par Cécile Marcucci</p> <p>Un outil simple et efficace de gestion du stress. A quoi perdez-vous votre énergie? Sur quoi la recentrer? Venez le découvrir lors de cet atelier proposé par Cécile Marcucci.</p>	<p>« Tu es maladroit ! » « Je t'aime ». « Tu es intéressant quand tu parles » « Ton rapport est bâclé »</p> <p>Par Thalie Gerits</p> <p>Découvrez comment de petites phrases qui peuvent sembler anodines impactent votre vie, votre construction de vous-même, votre cheminement... .</p>

13h00-14h00	LUNCH		
14h15	<p>«Aujourd'hui, avec toute paire de lunettes, une autre paire offerte.»</p> <p>Par Marie Symons</p> <p>Les meta-programmes, des "filtres" que nous utilisons pour comprendre et traiter ce qui nous vient de notre environnement et y répondre de manière significative pour nous. Découvrons donc quelques-uns de ces filtres ou paires de lunettes afin de mieux nous connaître, mieux communiquer et poser un autre regard sur les gens... .</p>	<p>« J'adore... Je déteste! : Qui suis-Je? En savoir plus avec le Quadrant d'Ofman ? »</p> <p>Par Nathalie David</p> <p>Oh la la, celui-là,... je ne supporte pas! ... avec lui/elle, je perds mes moyens...! : Vous voulez savoir comment résister à ce genre de réaction...en chaîne? Pour en savoir plus, je vous propose de faire un tour de Quadrant d'Ofman avec moi.</p>	<p>« La vulnérabilité mène à la performance, troublant n'est-ce pas? »</p> <p>Par Véronique Manneback</p> <p>Et pourtant... Venez découvrir les 5 dysfonctionnements qui mettent une équipe en péril.</p>
15h15	<p>« Le bien-être grâce aux signes de reconnaissance »</p> <p>Par Élisabeth Heniqui</p> <p>En donner, en recevoir, pourquoi est-ce si important ? Venez en tester la puissance et le plaisir.</p>	<p>« Et si les jours "sans" étaient aussi des jours "avec" ?</p> <p>Par Sophie Marguliew</p> <p>Aujourd'hui c'est un jour « sans »... sans inspiration, face à la page blanche, pour imaginer un pitch et un titre pour cet atelier... et aussi un jour « avec » ... du soleil et les oiseaux qui chantent... Jongler avec les vides et les pleins, se laisser glisser dans les creux et sauter les bosses, suivre le flux ou ramer à contre-courant ? Un atelier inspiré par la sagesse chinoise pour essayer de trouver l'équilibre dans nos déséquilibres, dépasser nos contradictions et éclairer nos choix.</p>	<p>« La puissance des signes de reconnaissance »</p> <p>Par Isabelle du Rusquec</p> <p>La soif de reconnaissance est un besoin humain universel fondamental. Partez à la découverte des différents types de signes de reconnaissance et de la relation que vous entretenez avec eux. Nous ne sommes pas tous égaux pour les accepter, les demander, les donner, les refuser ou nous en donner. Venez le découvrir à travers une expérience !</p>
16h15	<p>« Pratiquez la reconnaissance. Un outil puissant pour nouer des relations authentiques »</p> <p>Par Laurence Jamotte</p> <p>Un bonjour, une main tendue, un sourire, un compliment, une oreille attentive. Une grimace, un acte d'indifférence, une critique, une sanction, une insulte, un coup, ... Comment décidez-vous ces paroles et ces attitudes ? Comment vous impactent-elles ? Comment influencent-elles vos rapports aux autres et à vous-même ? Lors de cet atelier, venez découvrir les différents signes de reconnaissance, leurs vertus et écueils et expérimentez, de manière positive, la reconnaissance en tant que ressource naturelle, accessible, gratuite et inépuisable. Faites-en une règle de vie pour des relations plus authentiques.</p>	<p>« Améliorons nos relations ! »</p> <p>Par Aurélié RICCI</p> <p>Quand le grésillemeent vire à la querelle ou suscite de la frustration, comment rétablir la communication.</p>	<p>« À la découverte d'un Carré magique »</p> <p>Par Pierre Lemonnier</p> <p>...Nos difficultés du quotidien, relationnelles ou autres, nous poussent parfois dans des comportements indésirables, que l'on peut appeler nos parts d'ombre. Mais la sagesse ne consiste-t-elle pas à admettre que "toute chose a deux faces"? Et si nous prenions conscience que ces zones d'ombre pointent aussi vers nos ressources uniques et nous indiquent en fait LA qualité à nourrir davantage, pour mieux aborder ces mêmes difficultés... .</p>
Fin à 17h30			