

Ateliers des «Trainer Coach/Experts en dynamique de groupe» 17 06 2023

Heures	Orangerie	Grande salle
09h30 à 09h45		Explications des ateliers à tous les invité.e.s.
09h45 à 11h00	<p>« Help ! je suis allergique à mon voisin! »</p> <p>Par Maïté Vanderose & Géraldine Yernaux</p> <p>Il vous irrite au plus haut point quand il fait ça! Mais pourquoi??? Comment apprivoiser vos allergies sociales... venez découvrir le Zyrtec façon coaching!.</p>	<p>« Changeons de regard »</p> <p>Par Marie Van Wayenbergh & Zoé Van den Bossche</p> <p>Cher aventurier, que dévoilez-vous de vous-même ? Qu'est-ce qui reste dans l'ombre, pour vous ou pour les autres ? Cet atelier vous emmène dans un voyage inédit de questionnement et de mystère.... Attention ! Ouverture d'esprit et audace requises.</p>
11h15 à 12h30	<p>« Sous stress, tu régresses ! »</p> <p>Par Georges-Alexandre Hanin & Elisabeth Blockeel</p> <p>Viens te frotter à tes facteurs de stress et créer tes propres routines pour les traverser avec légèreté.</p>	<p>« Les secrets de l'attachement humain »</p> <p>Par Sophie Mayence & Margaux Broux</p> <p>Venez découvrir comment créer des relations résilientes.</p>
Pause de 12h45 à 13h45		
13h45 à 14h00		Explications des ateliers à tous les invité.e.s.
14h00 à 15h15	<p>« Devenir le vent »</p> <p>Par Laura Cavallo & Nadine Haim</p> <p>Saviez-vous que, chaque jour, le cerveau humain est traversé par 50.000 pensées et que 80% d'entre elles sont des pensées négatives ? Embarquez dans cet atelier pour « Devenir le vent ». Faites connaissance avec un outil simple et puissant qui vous permet de jongler avec vos pensées dans la jungle du quotidien et gagner en légèreté.</p>	<p>« Le cercle, la roue et le carré »</p> <p>Par Gilles Michelin & Stéphanie Herbots</p> <p>Étoffe votre boîte à outils pour prendre soin de votre énergie.</p>
15h30 à 16h45		<p>« Les aventuriers de l'énergie perdue »</p> <p>Par Patricia Istas & Sébastien Hill-Derive</p> <p>La vie est une aventure et pour la vivre il est essentiel de savoir gérer/doser son niveau d'énergie afin de trouver le bon équilibre. Cet atelier, à la fois interactif et ludique, vous propose des pistes de réflexions autour de ce thème. Vous alternerez entre exercice d'autodiagnostic, expériences pratiques et courts concepts théoriques pour mesurer où en est votre énergie aujourd'hui et voir comment vous pouvez la faire évoluer afin d'impacter positivement toute votre qualité de vie.</p>
Fin à 17h00		