

## Weekend 17 & 18.11.2012

### timing Zaterdag

9.45 -10.00	ontvangst / accueil		
timing	Grote zaal	Orangerie	Zaal beneden
10.00-11.00u 15' FB	<p><b>COMMUNICATION AUTHENTIQUE ET BIENVEILLANTE</b></p> <p>Le propos de l'atelier, adapté du livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas D'Ansembourg, concerne une initiation à la communication vraie avec les autres, pour s'exprimer sans imposer son point de vue, ni s'oublier ou s'écraser. La démarche vise à entrer dans le respect de soi et de l'autre.</p> <p>Lors de l'atelier, après une introduction sur les concepts de base relatifs à l'écoute bienveillante des émotions et des besoins, il sera proposé de vous exprimer sans dévaloriser l'autre et de repérer les messages inadéquats pour une communication vraie.</p> <p><u>Jean-François Simon</u></p> <p>Ingénieur en transition professionnelle, après une trentaine d'années entre recherche appliquée et marketing technologique pour des entreprises industrielles et multinationales, je m'intéresse beaucoup au développement personnel. Je suis aussi attiré par la protection de la santé et de l'environnement, par l'art et par la spiritualité et j'aime me détendre dans la nature (randonnée, jogging, VTT).</p>	<p><b>De mon cercle à mon centre, je deviens créateur de mon harmonie intérieure.</b></p> <p>A partir du cercle et de son centre, diverses notions seront abordées pour permettre à tous de se recentrer, de s'aligner lors de situations de stress. Le participant sera lui-même acteur et observateur de son mouvement énergétique.</p> <p><u>Christian Stévens</u></p> <p>Professeur d'éducation physique, Christian Stévens, se met aux services des autres depuis une dizaine d'années en tant que sophrologue et formateur en gestion du stress pour les enseignants. Passionné par la marche, la nature et la quête intérieure, il anime des groupes en Belgique et en France dans un concept de « Marcher en pleine conscience ».</p> <p>Par ailleurs il renforce son approche psycho-corporelle par le coaching afin d'accompagner la personne dans son processus de changement. Dès sa certification de trainer coach acquise, il développera les outils de Bao dans le secteur non marchand avec l'asbl BAO.</p>	<p><b>hoe de juiste vragen je de informatie geven die je zoekt</b></p> <p>Communicatie lijkt vaak zo eenvoudig. Vragen stellen ook. En toch loopt het proces in de realiteit dikwijls erg inefficiënt ... blijkt vaak achteraf.</p> <p>In deze workshop leer ik je hoe eenvoudig het kan zijn om net die vragen te stellen die jou de nodige informatie bezorgen.</p> <p><u>Sarie Leroy</u></p> <p>Ik ben Sarie, geboren babbelaar en communicator. Intussen heb ik van communiceren mijn beroep gemaakt, als trainer/coach/consultant. En daarbij is het voor mij belangrijk dat ik op een efficiënte manier de juiste informatie krijg. Maar ook in mijn privéleven, als mama en echtgenote is het heel handig om net die vraag te stellen die mij de info geeft die ik nodig heb.</p>
<b>PAUZE</b>	<b>11.15u - 11.35u</b>		
11.35-12.35u	<p><b>Danser avec les métaphores</b></p>	<p><b>Communiceren in stress situaties: deegrol of DESC?</b></p>	<p><b>"Le triangle dramatique...est-il si dramatique que ça?"</b></p>

15' FB

Transformation par la Modélisation Symbolique et le Clean Language.

Que faites-vous quand on vous dit : « j'ai un nœud à l'estomac », « j'en ai plein le dos », « je perds le nord » ou encore « je me sens comme un lion en cage » ?

La Modélisation Symbolique est une technique qui permet d'entrer en contact avec son interlocuteur (client, ami, parent, collaborateur...) au plus près de ce qu'il ressent, éprouve ou pense en s'appuyant sur son paysage métaphorique. Le Clean Language facilite le cheminement dans le paysage intérieur de l'autre. Cette technique novatrice transforme les métaphores de la personne en autant de leviers de changement.

Puis la magie des métaphores continue le travail...

**Raphaël Guilbert**

Ingénieur Commercial, entrepreneur averti et consultant en développement d'affaire, Raphaël a fait le tour des différentes techniques mercantiles indispensables à la réussite en affaire. Après avoir été remis par la vie sur le véritable chemin de son âme, il s'investit aujourd'hui avec passion dans l'épanouissement du potentiel humain indispensable à la réussite d'une vie. Coach certifié il se forme également en constellation systémique, EFT, modélisation symbolique, référentiel de naissance... Mêlant improvisation théâtrale, intelligence collective et coaching, il développe une pédagogie open source et l'art d'une facilitation co-créative ludique et enthousiasmante.

Begint het bij jou ook te borrelen als je een kwetsende opmerking te horen krijgt of in een onrechtvaardige situatie terecht komt? Wil je hen dan ook eens de hele waarheid zeggen? Om dan achteraf te merken dat de discussie in crescendo ging en je er gewoon nog ellendiger bij voelt? In deze workshop worden twee technieken besproken: de STOP en de DESC. Twee krachtige tools om stand te houden in zulke situaties en toch aan te geven wat jij belangrijk vindt.

**Cathy Macharis**

Cathy Macharis is een jonge veertiger, moeder van 2, heeft een drukke professionele carrière en spreekt dus uit ervaring.

Qu'est-ce que le triangle dramatique? Quels sont ses pièges dans notre quotidien?...

Un stratagème, un jeu psychologique souvent inconscient et toxique!

La solution? mettre la bonne casquette!

**Pauline Lucas**

Jeune coach-enseignante, dynamique et passionnée par l'humain, cherche à partager, échanger des outils de développement personnel pour un monde meilleur :-)

---

**LUNCH**

**13.00u - 14.00u**

---

14.00u - 15.00u

**MOETEN!?**

**Le référentiel de naissance.**

**La didactique de la cigarette**

15'FB

MOET jij ook zo veel? Schud die zware "moeten"s van je af en ga ervoor! Ervaar hoe het anders kan met Marianne Bollen

Je vous propose ici un avant-goût de cet outil puissant qui puise ses racines dans l'astrologie, la numérologie et révèle toute sa richesse à travers la symbolique des arcanes du Tarot. Un temps d'arrêt sur image et d'observation de Soi à l'éclairage subtil des lames du Tarot de Marseille. Une belle occasion de revisiter toute cette richesse qui vous constitue pour mieux vous la réapproprier.

« Avez-vous déjà eu l'impression de parler comme un « extra-terrestre » ? Que vous utilisez un langage clair pour vous et que l'autre fait exactement le contraire !! » Venez donc assister à l'atelier « la didactique de la cigarette », méthode proactive, qui va vous permettre PAR VOUS-MEME, avec un minimum de théorie et un jeu de rôle où le groupe est l'acteur principal, d'expérimenter et de découvrir vos forces et vos faiblesses dans une communication que vous souhaitez claire et efficace. Elle va être un support, aidant pour accepter le cadre de référence de chacun et éviter ainsi un maximum les malentendus et les frustrations.

**Marianne Bollen**

Marianne Bollen is coach, trainer-coach, wereldburger (woonde op 3 continenten en een zeilboot), kunstschilder, master in de kunstgeschiedenis ,... Als coach heeft ze bijzondere interesse in de ontmoeting van verschillende werelden en culturen .

**Kim Billiau**

Kim Billiau, Coach, formatrice et animatrice d'ateliers de développement personnel, je suis avant tout une chercheuse de sens et de vérité intérieure. J'ai trouvé sur mon chemin, pour combler cette passion, divers outils de connaissance de soi et d'accompagnement visant tous à répondre à ce qui m'anime : la pleine expression de Soi. Aujourd'hui, c'est avec beaucoup d'enthousiasme et aussi d'humour et de légèreté que je les partage.

**Maryline Baijot**

Maryline BAIJOT, Formatrice-coach, en certification Trainer- coach chez B@O. Ma pratique de consultante et formatrice-coach repose essentiellement sur l'Analyse Transactionnelle, la roue du changement et leurs applications dans l'accompagnement de personnes en changement professionnel ou personnel.

---

**PAUZE**

**15.15u - 15.35u**

15.35-16.35u  
15' FB

**"Non", un petit mot de trois lettres**

Une vendeuse qui vous force la main, votre supérieur qui sans cesse augmente votre charge de travail, cet ami qui formule si bien sa demande que vous vous sentez obligé d'y répondre positivement. Ces situations vous disent quelque chose ? "Non", un petit mot de trois lettres parfois tellement difficile à articuler. Comment faire alors pour poser des limites constructives aux autres et exprimer fermement vos choix et opinions ? C'est ce que je vous propose de découvrir ici...

**Anne Laure Terisse**

**Les problèmes relationnels et le Quadrant d'Ofman....**

Le Quadrant permet d'explorer nos qualités fondamentales et nos challenges tout en évitant pièges et allergies....  
En le bouclant, nous pouvons espérer être plus « complet », plus équilibré et même plus...heureux ! »

**Chantal Cabuy**

**de AUTOMATISCHE PILOOT, bron voor stress!**

Allerlei stimuli zijn er constant om ons aan te zetten vanalles te doen, ons af te leiden en om te piekeren, waardoor we vaak niet meer gecentered in het huidige moment leven, en daardoor vaak ongelukkig zijn. Tijdens deze workshop maken we kennis met onze automatische piloot: onze gewoonten, onze attitudes en onze excuses. Enkele tips zullen gegeven worden om uit de automatische piloot te kunnen stappen en ons minder te laten meeslepen door onze gedachten, emoties en gedrag, zodat we meer rust te kunnen vinden in onze hectische wereld!

**Danielle van der Spree**

Psychologue et Coach de Vie, Anne-Laure Terrisse, vous invite à essayer de nouveaux outils pratiques et concrets pour agir et interagir de façon plus fluide. Les Questions Créatives sont des pensées positives qui combinent le travail intellectuel et émotionnel pour faire un changement dans l'structure biologique de la pensée.

Chantal Cabuy, de formation économique, Responsable RH depuis 10 ans, PASSIONNÉE par l'humain, le développement et l'épanouissement des collaborateurs, lauréate du Prix Best Employer. Convaincue de l'apport immense du coaching pour chaque individu, chaque équipe, chaque entreprise.

Trainer & gecertificeerde coach NL/FR/UK, getrouwd en moeder van 2 kinderen, 10 jaar ervaring als manager in marketingcommunicatie. Gespecialiseerd in Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Rational Efficiency Training (R.E.T.) en positieve psychologie (Flow)

## DEBRIEFING & Afsluiting van de dag

### timing Zondag

09.15 -09.30	ontvangst / accueil		
--------------	---------------------	--	--

timing	grote zaal	Orangerie	zaal beneden
09.30-10.30u 15'FB	<p><b>DE SOCIALE STIJLEN: een handleiding voor meer inzicht in jezelf én de anderen</b></p> <p>Geef toe: met de ene persoon klikt het onmiddellijk, met de andere kost het je moeite. Bij de één volstaat een half woord, bij de ander heb je de indruk dat je langs elkaar heen praat en zou je liever een handleiding krijgen.</p> <p>Wil je graag begrijpen hoe dat komt?</p> <p>Tijdens de interactieve workshop "Sociale stijlen" ontdekken we samen die "handleiding" waardoor je in de eerste plaats jezelf maar ook de anderen beter leert begrijpen.</p> <p>Dit leidt tot een beter wederzijds begrip, harmonieuze relaties, doeltreffende communicatie en betere samenwerking.</p> <p><b><u>Nathalie Dedoncker</u></b></p> <p>Nathalie Dedoncker startte haar professionele loopbaan in de wereld van de reclame &amp; communicatie. Na een aantal jaren besliste ze haar horizon te verbreden en heroriënteerde ze zich tot een gedreven HR-professional met een passie voor het begeleiden van mensen in hun persoonlijke ontwikkeling. Ze heeft een uitgebreide ervaring in training &amp; recruitment, het organiseren van talent development programma's en executive coaching van leidinggevenden.</p>	<p><b>Jeux toxiques : pourquoi ça arrive ?</b></p> <p>Qui ne s'est jamais senti mal après une rencontre avec telle ou telle personne ?</p> <p>« C'est toujours la même chose avec elle ! », « J'ai l'impression que je me suis fait avoir ! », « Rien que de penser à le revoir, j'en suis malade ».</p> <p>Pendant ce séminaire, nous tenterons de comprendre, à travers deux outils simples, les jeux toxiques qui peuvent se jouer dans une relation. Nous verrons également comment faire les premiers pas pour en sortir à travers des mises en situation ludiques.</p> <p><b><u>Olivier Geets</u></b></p> <p>Après un chemin de vie bien tracé – et bien monotone –, Olivier Geets s'ouvre à la connaissance de soi et entame différents trajets de développement personnel depuis une dizaine d'années. C'est suite à un burn-out récent qu'il décide de mettre son expérience de vie au service des autres. Cadre dans une entreprise, Olivier est également coach de vie.</p>	<p><b>"4 Étapes pour Construire Votre Avenir"</b></p> <p>Un atelier pour définir un objectif et un plan d'action spécifique, en regardant le futur déjà présent.</p> <p><b><u>Manuel Atienza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec 25 ans d'expérience dans le secteur juridique, 12 d'entre eux dans le prestigieux cabinet d'avocats « Uría Menéndez », actuellement partage son temps comme Coach et comme animateur d'ateliers et de séminaires dans les compétences personnelles et professionnelles.</li> <li>• Executive Coach à la Escuela Europea de Coaching, est membre associé de l'ICF (International Coach Federation).</li> <li>• Diplôme en 1993 par la "International Seminars Leadership Program" est formateur du programme TACA (Thérapie d'action, l'engagement et l'action).</li> <li>• Membre de l'IBF ("International Breathwork Foundation") depuis 1998, a fait partie de l'organisation de la "Global Inspiration Conference" en l'Espagne en 1999 et 2010.</li> </ul>

## PAUZE

10.45u - 11.00u

11.00-12.00u  
15'FB

### Prendre Ma Place

savoir choisir consciemment pour soi  
afin de pouvoir mieux vivre avec les autres

#### Mira Treszczotko

Exploratrice de son chemin de vie,  
convaincue que nous recevons du monde ce dont nous avons  
besoin pour nous élever en conscience  
et développer pleinement notre potentiel.

### Comment je vis ma relation aux autres dans un groupe ?

Comment je vis ma relation à l'autre dans un groupe : au travail, en famille, dans le couple ? Pourquoi mon chef ne répond-il pas à mon mail ? Pourquoi certains au travail mènent-ils plusieurs projets à la fois et ne les terminent pas ? Pourquoi certains managers essaient-ils de contenter tout le monde sans succès ? Pourquoi certains parents n'arrivent pas à dire non à leurs enfants ? Cet outil permet de comprendre les relations humaines parfois complexes dans un contexte précis et de pouvoir s'ajuster au mieux afin d'améliorer la communication. Et de plus, de façon ludique...Bienvenue à vous.

#### Patrizia Falzone

Je suis enseignante depuis 18 ans, psychomotricienne depuis 9 ans et coach depuis 3 ans.  
J'allie les forces de chacune de ces disciplines, afin d'obtenir un changement (coaching) à l'aide d'une présentation qui allie le mouvement et le plaisir d'apprendre avec le corps (psychomotricité) grâce à une présentation claire et précise (enseignement).  
J'aime le côté ludique de l'apprentissage, qui se fait avec le corps, ce qui permet de mieux retenir l'outil présenté.

### Drivers ou pilotes de vie

Nous sommes tous semblables et tous différents. Une des raisons de notre différence est expliquée par le concept du driver ou (pilote de vie).  
Les drivers sont des styles de comportements qui se construisent dès l'enfance à partir des messages émis par notre environnement. Les messages répétés par des adultes référents vont influencer notre façon de penser et notre manière de nous comporter. Ils vont s'insérer dans nos croyances et devenir la base de nos comportements.  
Comment faire diminuer l'écho d'une croyance limitante face à un objectif que l'on souhaite atteindre ??

Voici ce que je vous propose de vivre de manière participative et ludique en faisant appel à l'inconscient collectif.

#### AK Abdul Sangari

Coach professionnel, je souhaite apporter les outils de développement personnel là où on ne les attends pas.... (Prison, centre de redressement, formation qualifiante, école en difficulté...) je suis aussi danseur, chorégraphe et musicien ce qui me permet d'amener la théorie avec originalité.

12.15-13.15u

Sortez de votre tête, rentrez dans votre corps

15' FB

Le matin, souvent, à peine réveillés, nous sommes déjà en train de parler dans notre tête à ce chef qui ne nous comprend pas ou d'écrire ce rapport ou de voir ce collègue qui... et nous nous faisons déjà tout un film tout en étant encore sous la douche. De même, le soir, avant de nous endormir nous repassons les moments de la journée - «j'aurais dû dire ça, j'aurais dû faire cela »... Si cela vous arrive, c'est que vous vivez trop dans votre tête... mais vous n'êtes pas l@ seul(e) ! Je vous propose 7 clés pour mieux vivre vos journées, en apprivoisant et questionnant vos pensées, par des exercices qui s'appuient sur la sagesse du corps pour réduire ou bien éliminer le stress quotidien et par des outils simples inspirés de la pleine conscience. A la fin de l'atelier, vous allez recevoir quelques fiches de travail de ces exercices, à la fois ludiques et efficaces, pour vous aider à en faire une pratique si vous le désirez.

**Daniela Simionescu**

Daniela Simionescu est traductrice et coach certifié BâO. Dans cette entreprise surprenante qu'est la formation de coach, Daniela a découvert que, à l'heure de gérer le stress et l'anxiété, de se sentir connectée et ancrée, la logique imbattable et raison éclatante étaient beaucoup moins efficaces que s'appuyer sur le calme et la sagesse du corps, sur les techniques inspirées par le yoga et la méditation pleine conscience.

**Marie Roos Nijs**

**Cédric Moulin**

---

**LUNCH**            **13.30u - 14.15u**

**DEBRIEFING/FEEDBACK & Afsluiting van de dag**