

Elan Vital Mentoring & Coaching

Programme des ateliers des 7 et 8 décembre 2013 Certification du cycle «Expert »

«Gravir ma Montagne Intérieure» par Dominique De Staercke

Explorer les interactions entre mon environnement, mes comportements, mes croyances, mes valeurs et mon identité. Ces niveaux de ma personnalité sont-ils alignés pour me mettre en action et atteindre mes objectifs?

« Les styles sociaux à travers le prisme de la symbolique des couleurs» par Jérôme Van Lidth

« Le clown, sa planète et les outils du coach » par Philippe Leclercq

Après une brève introduction aux clowns contemporains, nous présenterons certains liens entre les univers du clown et les outils du coach.

« DESC : un outil de communication non violente» par Joëlle Engels

Comment être bien avec soi-même et avec les autres?
Comment sortir des échanges négatifs qui font si mal?

« La découverte des constellations systémiques » par Alexandra Fiasse

Le temps d'un atelier, je vous invite à expérimenter une pratique (basée sur l'intuition et le ressenti) destinée à :

- aborder une problématique sous un autre angle, avec un regard différent
- rendre visible des liens invisibles à l'œil nu
- vous ouvrir de nouvelles perspectives

« Pas le courage ? – COURAGE ! » par Kathrin Glastra

Cet atelier vous invite à explorer ce qui se passe quand on perd le courage et quand on est vulnérable.

Est-ce que la culpabilité et la honte déterminent nos émotions, nos pensées et nos actions – ou l'inverse ?

Et comment transformer un cercle vicieux en un cercle vertueux ?

« Cinq typologies d'embauche ! » par Clément Lonardo

« Lise Bourbeau considère que chacun d'entre nous vit avec ses fêlures, ses faiblesses et cherche à les camoufler, face aux autres et à soi-même, au lieu de les accepter pour mieux les affronter. Ainsi, une trahison, un sentiment d'abandon ou un manque d'amour peuvent-ils conditionner toute notre vie si nous n'en prenons pas conscience ».

Toutes les blessures ont chacune leurs comportements et attitudes intérieures propres.

Prendre connaissance de ces profils nous permet de mieux comprendre nos échanges et nos (inter)actions du quotidien, de se sentir mieux avec soi-même, avec nos proches.

Générer en vous des opportunités de vous 'dé'masquer.

Nous vivrons ensemble l'expérience de cinq types d'embauche qui illustreront les 5 profils et mettront en avant d'autres outils. Je compte sur vous et l'intelligence collective pour relever ce défi.

« Quadrant d'Ofman et odorat » par Catherine Cianci

Le quadrant d'Ofman est un outil qui permet de travailler sur les qualités fondamentales (les nôtres ou celles des autres). Il nous renseigne également sur nos éventuels excès (pièges et allergies) et les pistes d'amélioration (défis) que nous pourrions y apporter. Il s'avère dès lors un outil intéressant en cas de conflit. Dans cet atelier, je vous invite à découvrir ce quadrant au travers de notre sens le plus primitif : l'odorat. Les odeurs, et plus particulièrement, les huiles essentielles vous guideront dans l'expérimentation de cet outil.

« Le D.E.S.C. ou comment formuler une critique constructive » par Emmanuelle Poussol

Le D.E.S.C., une méthode qui permet de traiter d'un problème, tout en préservant la relation avec l'autre. Un outil qui rend nos communications plus relationnelles, dans notre vie privée ou professionnelle.

Vous n'osez pas exprimer à l'autre ce qui ne va pas (par peur du conflit, peur de blesser, de ne plus être aimé, ...) mais cette situation finit par vous rendre nerveux, par prendre trop de place ...

Vous arrivez au contraire à dire ce que vous pensez, mais c'est souvent mal reçu ...

Cet atelier donnera à chaque participant la possibilité de mettre la méthode en pratique.

Un premier pas ...

« Moi dans tous mes états » par Sophie Verbaeys

Chaque jour, je sens que je ne suis pas dans le même état d'esprit selon les personnes à qui je m'adresse, ce que je fais, comment je me sens....

Nous avons tous en nous une multitude d'états, d'archétypes, de petites voix qui s'alternent... et c'est -dans la plupart des cas- très bien comme ça!

Un état du moi, en analyse transactionnelle, c'est la manifestation de mes pensées, de mes sentiments, à travers certains comportements. Quels sont ces 3 états du moi de l'analyse transactionnelle? Qu'est-ce que cela m'apporte dans mon quotidien? Comment fonctionnent les relations entre moi et les autres, si nous ne sommes pas "dans le même état"?

Cet atelier vous apportera les premières clés pour vous comprendre vous-même, quel que soit votre état! Et ensuite pour envisager vos relations avec les autres sous un autre angle.

« Lettre à mes petites voix » par Valérie Beauvin

Je vous invite à prendre contact avec vos petites voix du passé, ces slogans parfois contraignants qui nous amènent à répéter un scénario qui ne nous convient peut-être plus.

Qui sont-elles, ces petites voix? Que nous disent-elles? Comment les activer quand elles nous servent et baisser le volume quand elles nous freinent? Qu'auriez-vous envie de leur dire?

"Au travers de nos qualités et..." par Bénédicte Etienne

Jouer ensemble avec les mots pour re-découvrir nos qualités et les distorsions qui en découlent, jouer ensemble avec les mots pour éclairer d'un autre point de vue ma relation à l'autre...

C'est ce que je vous propose lors de cet atelier, avec le quadrant d'Ofman, un outil puissant et complexe. Le comprendre, y goûter, y trouver du sens... c'est ce que je nous souhaite!