

## Programme Ateliers 21 et 22 Septembre 2013

### « Les méconnaissances » par Dominique De Staercke

La méconnaissance se définit comme l'omission inconsciente d'une information utile à la résolution d'un problème. En « méconnaissant » l'existence, la signification, la gravité d'un stimulus ou d'un problème, nous sommes inconscients des options viables et personnelles qui permettraient de faire face calmement et efficacement à une situation

### « Les 5 Accords Toltèques et les outils du coach » par Philippe Leclercq

Au travers des différents accords toltèques, quels sont les outils du coach que nous pouvons retrouver et identifier ? En quoi ces 5 accords peuvent-ils aider l'individu à s'épanouir au quotidien ?

### « L'art de se raconter de belles histoires » par Betty Steegmans

Vous laissez-vous parfois emporter par vos émotions ?  
Connaissez-vous les bavardages intérieurs incessants, les ruminations mentales ?  
A travers de l'atelier que je vous propose, vous pourrez, grâce à un outil très simple, apprendre à dire STOP et traverser la vie avec davantage de sérénité.  
*Bienvenue dans le monde fascinant de nos histoires et de l'histoire de nos histoires*

### « L'arbre du projet » par Emmanuelle Philippo

Un outil qui permet de vérifier que le projet (quel qu'il soit : d'ordre privé, professionnel, petit, grand, ...) que nous voulons (rêvons de) mettre en place, corresponde bien à nos aspirations profondes, à nos valeurs. Qu'il soit relié à notre être profond.

### « Etre dans le mouvement des 4 éléments » par Niki Nicoloudis

Cet atelier propose d'explorer les 4 éléments (terre, eau, feu, air) à travers le mouvement et la musique ou comment écouter mes émotions et mon corps pour me laisser guider vers la marche à suivre...

### « Prendre conscience de ma voix, outil de développement personnel » par Sophie Verbaeys

J'utilise ma voix au quotidien pour communiquer.  
Suis-je à l'aise quand je parle ? Quand je m'entends ? Qu'est-ce que je pense de ma voix ? Quel effet produit-elle ? Que traduit-elle ?  
40% du non-verbal passent par la voix. Vous êtes l'instrument de votre communication.  
Le rayonnement de la voix surgit de l'union entre l'instrument que vous êtes et la partition de vos pensées.  
Redécouvrez ce lien à travers cet atelier.

### « La pratique du cercle » par Annamaria Erdei

Le cercle est un outil à la fois très simple et très puissant. C'est une forme ancienne de se réunir et de rassembler des êtres humains autour de conversations respectueuses. Cette pratique renforce l'écoute, aide à prendre des décisions, crée une sensation de communauté. C'est une ancienne pratique très naturelle et organique.

**« Mon assiette et moi » par Bénédicte Etienne**

Manger pour se nourrir... Et si mon assiette disait quelque chose de moi ? Et si l'alimentation était aussi un moyen de me connaître ?

Le menu est large ! Lors de ce « mini atelier », je vous propose une mise en bouche pour éveiller vos papilles !

Une dose microscopique de théorie, un exercice de composition personnelle et une dégustation collective.

**« L'utilisation des huiles essentielles en coaching » par Catherine Cianci**

Une petite animation vous permettra d'expérimenter comment les odeurs peuvent nous aider à nous connecter à nos ressentis. Elle sera suivie de quelques préceptes théoriques sur les huiles essentielles et l'olfactothérapie.

**« Developing shame resilience through EFT » par Kathrin Glastra**

Knot in your throat ? Rougir jusqu'aux oreilles après une expérience honteuse ?

Come and learn what shame is all about and how to develop "shame resilience" and "ordinary courage" (Brené Brown). Une façon pour adresser ces émotions négatives est EFT : emotional freedom techniques – technique de psychologie énergétique.

This workshop introduces « tapping » on shame issues – try it on everything !

Langues de travail: English & Français.

**« Apprendre à communiquer sans s'accrocher » par Alexandra Fiasse**

Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même?

Entre "s'emballer" et "ravalier ses mots", il y-a-t-il une troisième voie?

Au travers de cet atelier, nous découvrirons comment faire pour "éviter que ça ne dérape" et maintenir des relations harmonieuses avec son conjoint, ses enfants, son patron, ses amis.. et aussi avec soi-même.

**« Il était une fois, ici et maintenant » par Valérie Beauvin**

Venez participer à la création d'une histoire collective improvisée et observer les liens qui peuvent exister entre cette fiction créée collectivement et votre réalité individuelle.

Je vous propose un espace de co-construction et de créativité où nous découvrirons peut-être que les coïncidences et le hasard ont des choses à nous raconter.

"Le langage du monde s'écrit par chances et coïncidences. Dans la vie tout est signe. A travers les signes, l'homme peut comprendre le langage du monde." Paulo Coelho

**« Gestion du stress » par Bénédicte de Thysebaert**

Apprendre à s'ancrer pour être plus solide face à un stress déstabilisant

Apprendre à se protéger quand le stress vient de l'autre

**« L'ennéagramme » par Thibault Verbiest**

L'ennéagramme est un modèle de développement personnel ancien, qui commence à se diffuser aujourd'hui dans les entreprises. Il est basé sur 9 personnalités de base et sur leurs interactions subtiles. Venez découvrir votre personnalité de base dans cet atelier

**« Leadership... Que pouvons-nous apprendre en la matière au contact des chevaux ? » par Pascale Theys**

Il s'agit d'explorer certaines qualités essentielles d'un leader en établissant des comparaisons avec le comportement des chevaux et en interagissant avec le public au moyen de démonstrations.

**« A l'écoute du Non-Verbal » par Jérôme van Lidth**

Le temps de cet atelier, vous aurez l'occasion d'apprendre à écouter ce qui ne se dit pas. Découvrez et expérimentez cette étonnante facette essentielle de l'écoute active. Vous réaliserez que l'écoute est aussi multi-sensorielle!

**« L'image de soi » par Joëlle Engels**

Que voulez vous passez comme message en vous habillant?

Est ce que votre image correspond à vos valeurs?

Êtes vous à l'aise avec votre image?

Êtes vous perçu comme vous l'imaginez?

**« Le yoga du rire » par Clément Lonardo**

Alimentez-vous positivement en venant 'rire sans raison'

Souvenez-vous de comment vous vous sentez quand vous éclatez de rire dans votre quotidien et nous sommes nombreux à attendre ces moments uniques.

Notre cerveau ne fait pas la différence entre ces moments de joie et le 'rire sans raison ' : Venez (re)découvrir le yoga du rire et récoltez en tous les bienfaits....

**« Le dessin projectif » par Carole Damave**

Outil de développement personnel qui peut faciliter le lâcher prise mental, de manière à laisser s'exprimer son inconscient. Cet outil peut également mettre en avant une créativité dont le participant n'avait pas « conscience ».