

Accompagnement Tête&Corps - Association
Contenu de la formule : DECOUVERTE

Thèmes abordés

✓ **Etat des lieux**

- Analyser les réponses aux différents questionnaires pour faire l'état des lieux de :
 - situation de la société, l'association, l'école, l'ASBL, l'ONG...
 - relations professionnelles (clients, fournisseurs, prestataires de services, étudiants...)
 - dynamique de l'équipe
 - besoins de chacun des membres
 - croyances de chacun
 - hygiène de vie (rythme de travail, pauses, eau, respiration, oxygénation, émotions, alimentation, exercices physiques, sommeil)
 - empreinte environnementale
- Décoder et travailler ce qui se joue en chacun face à un conflit entre collègues, avec un client ou un fournisseur)

✓ **Ecoute active avec reformulations**

- S'offrir mutuellement une écoute active sans jugement et prendre l'habitude de reformuler pour s'assurer d'avoir bien compris

✓ **Victime ou responsable**

- Sortir de la posture de victime pour prendre pleinement sa part de responsabilité dans ce qui se passe entre collègues et autres personnes impliquées dans vos activités professionnelles

✓ **Boussole intérieure**

- Apprivoiser sa boussole intérieure pour qu'elle devienne un guide fiable de ce qui est juste et bon pour soi

✓ **Communication**

Utiliser 2 outils de la CNV – communication non violente pour :

- Observer la différence entre des faits et leur interprétation
- Identifier ses sentiments et ses besoins dans une situation difficile à gérer

Utiliser la PNL - programmation neurolinguistique pour :

- Prendre conscience de la posture dans laquelle chacun est le plus souvent, orientation soi, autre ou mutuelle
- Découvrir la richesse de l'orientation mutuelle, ce mouvement de « aller (vers l'autre) – retour (à soi) »

✓ **Alimentation**

- Acquérir les bases d'une alimentation 'saine'

- Découvrir en vidéo quelques trucs et astuces en cuisine
- ✓ **Hygiène de vie**
 - Aborder les différentes stratégies pour que chacun prenne soin de son hygiène de vie (rythme de travail, pauses, eau, respiration, oxygénation, émotions, alimentation, exercices physiques, sources d'épanouissement, sommeil)
- ✓ **Mode de fonctionnement durable**
 - Adopter les premiers gestes vers le Zéro Déchet

Déroulement de votre parcours

- **Préparation de notre 1^{ère} rencontre**
Compléter et m'envoyer les résultats :
 - Pétales de fleurs (voir cadeau de bienvenue)
 - relations professionnelles (clients, fournisseurs, prestataires de services, étudiants...)
 - dynamique de l'équipe
 - besoins de chacun des membres
 - croyances de chacun
 - hygiène de vie (rythme de travail, pauses, eau, respiration, oxygénation, émotions, alimentation, exercices physiques, sommeil)
 - empreinte environnementale
- **Avant chaque séance**
Compléter un questionnaire et me l'envoyer au plus tard 48h avant notre séance pour que je puisse préparer celle-ci
- **Nos séances de 2h sur votre lieu de travail ou par skype**
 - Nous commençons par partager chacun notre météo intérieure
 - Vous partagez votre vécu au cours du mois écoulé
 - Nous faisons le point sur ce que vous ont apporté les outils mis à votre disposition : vidéos, lectures et exercices
 - Nous travaillons sur ce qui peut vous permettre de faire évoluer la dynamique de votre entreprise
 - Je m'assure que vous soyez apaisés à la fin de chaque séance et que vous ayez un bel élan pour continuer votre parcours

Pour rendre nos séances particulièrement respectueuses et efficaces, je mets l'accent sur :

- **Ma posture** : écoute, empathie, bienveillance, tolérance, guidance, créativité et enthousiasme
- **Une co-création**, c'est important pour moi que vous soyez tous les deux acteurs de votre cheminement
- **Vos rendez-vous tous ensemble**, moments de partage, d'introspection et de remise en question et donc pour vous permettre de vivre ces moments en toute sécurité, je vous garantis d'être dans la bienveillance et de garder le secret professionnel

- **Ma transmission**, pour chacun des thèmes, j'adore transmettre mes connaissances et semer des petites graines pour qu'elles prennent vie en chacun
 - **Votre confort**, je me déplace sur votre lieu de travail, là où se joue ce qui est à travailler
- **Entre les séances**
Je vous offre la possibilité de partager avec moi par mail les réflexions ou les questions de l'un ou l'autre auxquelles je m'engage à répondre dans les 48h

Ça semble répondre à votre besoin ?

Inscrivez-vous à votre **séance découverte gratuite** et vous serez fixés !