Accompagnement Tête&Corps – Association

Contenu de la formule : APPROFONDISSEMENT

Les thèmes déjà présents dans le parcours 'DECOUVERTE' sont ici approfondis et de nouveaux thèmes sont abordés. A la fin de ce parcours, **la dynamique de votre société aura bien évolué, chacun se sentira mieux dans sa tête, dans son corps et dans sa relation au travail.**

Je vous encourage également à **regarder le parcours 'INTEGRATION'**. Il est encore plus complet, il permet à tous d'intégrer leurs changements de comportement et de transformer leur sensation de devoir encore faire des efforts en une nouvelle façon fluide de voir les choses et de les vivre.
Résultats : élan à la tâche, plus d'efficacité, cohésion d'équipe et sensation d'épanouissement.

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…
  - dynamique de l'équipe
  - besoins de chacun des membres
  - croyances de chacun
  - hygiène de vie (alimentation, rythme de travail, pauses, eau, respiration, oxygénation, émotions, 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 -> Reformulation**
- S'offrir mutuellement une écoute active sans jugement
- Utiliser la reformulation pour s'assurer d'avoir bien compris les propos de l'autre
- Découvrir le pouvoir de l'empathie

✓ **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 les activités professionnelles
- Ecouter ce qui se joue en soi et en prendre la responsabilité avant d'accuser l'autre

✓ **Responsable ou coupable -> Intention**
- Sortir de la culpabilité en s'offrant de l'empathie et en prenant sincèrement la responsabilité de ce qui se passe sans se juger
- Apprendre à écouter son intention avant d'agir

✓ **Boussole intérieure**
- Se familiariser avec sa boussole intérieure pour qu'elle devienne un guide fiable de ce qui est juste et bon pour soi quoi qu'en pensent les autres

✓ **Confiance**
- Identifier les domaines dans lesquels la confiance règne, les uns envers les autres, et ceux

dans lesquels l'insécurité domine
- Chercher de quoi chacun a besoin pour rétablir la confiance entre tous, apaiser et faciliter la communication et retrouver le plaisir de travailler ensemble

✓ **Soutien**
- Identifier les domaines dans lesquels chacun se sent soutenu par les membres de son équipe et ceux dans lesquels ce n'est pas le cas alors que le besoin de soutien est bien présent
- Chercher comment offrir du soutien pour répondre aux besoins des uns et des autres

✓ **Dynamique de fonctionnement de votre entreprise**
- Identifier ce que vous faites ou ne faites pas pour alimenter une bonne ambiance entre collègues
- Chercher comment concrètement mieux la nourrir et sortir de la routine et/ou des tensions
- Trouver des stratégies win-win pour répondre aux besoins et envies de chacun

✓ **Communication**

Utiliser ces 3 notions de la CNV – communication non violente dans votre quotidien pour :
- Faire la différence entre des faits et leur interprétation
- Identifier vos sentiments et vos besoins dans une situation difficile
- Formuler de vraies demandes claires et précises et accepter la réponse venant de l'autre, même un 'non'

Utiliser ces 2 notions de la PNL - programmation neurolinguistique pour :
- Prendre conscience de la posture dans laquelle vous êtes le plus souvent, orientation soi, autre ou mutuelle
- Se familiariser avec les « aller (vers l'autre) – retour (retour à soi) » de la posture en orientation mutuelle

✓ **Reconnaissance**
- Offrir et recevoir de la reconnaissance, une excellente façon d'alimenter le bien-être et la motivation de chacun
- Identifier les marques de reconnaissance offertes aux membres de votre équipe et vérifier avec eux si c'est ainsi qu'ils se sentent reconnus pour leur investissement au travail
- Identifier les marques de reconnaissance reçues de la part des membres de son équipe et les informer si elles conviennent ou si d'autres seraient plus parlantes

✓ **Dire 'non' -> Solution win-win**
- Savoir facilement dire 'non' en toute sécurité et pleinement conscient que vous ne dites pas 'non' à l'autre mais à sa demande et même plus spécifiquement à la stratégie à laquelle il a pensé pour nourrir son besoin
- Apprendre à identifier les besoins de chacun et à être créatifs pour trouver des stratégies alternatives 'win-win' aux demandes reçues

✓ **Estime de soi**
- Comprendre la différence entre l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi

✓ **Ressources**
- Prendre l'habitude de chercher des ressources en soi face aux petites et grandes épreuves au travail

- Identifier des personnes 'ressources' et en quoi elles sont aidantes et soutenantes pour ne pas compter uniquement sur soi-même ou toujours sur la même personne
- Apprendre à faire une demande claire et éventuellement demander à l'autre de la reformuler pour s'assurer qu'il l'ait bien comprise
- Être capable de reconnaître ses erreurs, de se remettre en question et de présenter des excuses

✓ **Bienveillance >< Jugement**

- Utiliser la méthode de Byron Katie pour vérifier :
  - si les jugements portés sur l'autre sont justifiés
  - en quoi ces jugements parlent de soi et non d'elle/de lui
- Se familiariser avec la puissance de la bienveillance et donc du non jugement en gardant à la conscience que tout ce qu'on fait, c'est pour nourrir un besoin. Que ce soit l'un ou l'autre qui a un comportement inadéquat, l'important pour dénouer la situation, c'est d'identifier en quoi ce comportement nourrissait le besoin de l'un de vous

✓ **Permaculture**

- Découvrir, s'inspirer et se familiariser avec la philosophie de la permaculture qui honore la Vie sur terre au sens large (Humains, animaux et végétaux)

✓ **Alimentation**

- Développer une alimentation saine et goûteuse pour optimiser concentration, mémorisation, résistance au stress, immunité…
- Découvrir en vidéos plein de trucs et astuces en cuisine pour réduire le temps à consacrer à la préparation des repas tout en donnant à son corps ce dont il a besoin

✓ **Hygiène de vie**

- Expérimenter différentes stratégies pour prendre soin de son hygiène de vie (rythme de travail, pauses, eau, respiration, oxygénation, émotions, alimentation, exercices physiques, sources d'épanouissement, sommeil) même si elles demandent encore un peu d'effort

✓ **Mode de vie durable**

- Adopter de plus en plus de gestes vers le Zéro Déchet

Déroulement de votre parcours

- **Préparation de notre 1ère 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 dans sur votre lieu de travail ou par skype**
  Si le nombre de participants excède 6 personnes, le nombre de séances, leur durée et leur coût sont réévalués. Un devis vous est remis après votre séance découverte gratuite
  - Nous commençons par partager chacun notre météo intérieure
  - Chacun partage son 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 vos relations professionnelles et votre efficacité au travail
  - Je m'assure que vous soyez tous apaisés à la fin de chaque séance et que vous ayez un bel élan pour continuer ce 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 acteurs de l'évolution de la dynamique de votre entreprise
  - **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 vous
  - **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 vos besoins ?

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