

Accompagnement Tête&Corps – Association
Contenu du parcours : INTEGRATION

Thèmes abordés

Les thèmes déjà présents dans les parcours 'DECOUVERTE' et 'APPROFONDISSEMENT' sont ici travaillés encore plus en profondeur et de nouveaux points sont abordés. A la fin de ce parcours, chacun aura intégré ses changements de comportement et transformé sa sensation de devoir encore faire des efforts en **une nouvelle façon fluide de voir les choses et de les vivre**.

Résultat : Abondance de ressources et dynamique d'équipe efficace et épanouissante.

✓ **Etat des lieux**

- Analyser les réponses aux différents questionnaires pour faire l'état des lieux de chacun :
 - besoins de chacun et envies de changement
 - croyances de chacun
 - éventuelles blessures
 - habitudes alimentaires
 - relation à l'alimentation et au corps
 - hygiène de vie
 - empreinte environnementale
- Décoder et partager ce qui se joue en chacun face à un conflit (entre les parents, parents-enfants, entre les enfants)

✓ **Victime ou responsable**

- Sortir de la posture de victime pour prendre pleinement la responsabilité de ce qui vous arrive

✓ **Responsable ou coupable -> Intention**

- Faire clairement la différence entre : explication, justification et excuse
- Sortir de la culpabilité en s'offrant de l'empathie et en prenant sincèrement la responsabilité de ce qui se joue entre collègues
- Ecouter son intention avant d'agir et si elle n'est pas bienveillante, prendre soin de son ressenti avant d'agir pour pouvoir ensuite la modifier

✓ **Boussole intérieure**

- Utiliser sa boussole intérieure pour qu'elle devienne un guide fiable au quotidien de ce qui est juste et bon pour soi quel que soit l'avis des autres
- Faire clairement la différence entre : suggestion, conseil, demande et ordre

✓ **Communication**

Utiliser facilement et naturellement ces 4 notions de la CNV – communication non violente :

- Faire la différence entre des faits et leur interprétation
- Identifier, dans une situation difficile, vos sentiments et vos besoins bafoués
- Formuler de vraies demandes claires et précises et accepter tous types de réponses
- Vérifier avec la personne comment elle se sent après un partage qui la mettrait en cause

Utiliser facilement ces 2 notions de la PNL - programmation neurolinguistique dans votre quotidien :

- Être conscient de la posture dans laquelle chacun se met le plus souvent, orientation soi, autre ou mutuelle.
- Pratiquer le mouvement d'aller-retour entre l'autre et soi en prenant la posture en orientation mutuelle

✓ **Dire 'Non' -> Solution win-win**

- Savoir facilement dire 'non' en toute sécurité en étant pleinement conscient qu'un « non » ne s'adresse pas à la personne mais à sa demande et même plus spécifiquement à la stratégie à laquelle elle a pensé pour nourrir son besoin
- Identifier facilement les besoins de chacun et être créatif pour trouver une stratégie alternative 'win-win' à la demande que vous avez reçue

✓ **Estime de soi**

- Maîtriser la différence entre l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi
- Stabiliser son estime de soi car elle ne doit jamais flancher tant que l'intention n'est pas malveillante et quel que soit l'acte commis ou les paroles prononcées (une erreur, un manquement, une gaffe, un accident, un désistement, un oubli, un ton agressif...)

✓ **Ressources**

- Chercher des ressources en soi face aux petites et grandes épreuves au travail
- Faire appel à des personnes 'ressources' et bien les choisir en fonction de ce qu'elles peuvent apporter
- Faire des demandes claires sans attendre nécessairement un 'oui'

✓ **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 de l'autre
- Vivre dans la bienveillance donc sans jugement parce que tout ce qu'on fait, on le fait pour nourrir un besoin. Que ce soit vous ou quelqu'un d'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 ou de l'autre
- Être capable de reconnaître ses erreurs, de se remettre en question et présenter des excuses

✓ **Sens de la vie & Contribution**

- Identifier sa mission de vie, à quoi chacun contribue à travers ses activités professionnelles pour y donner du sens

✓ **Permaculture**

- Faire de la philosophie de la permaculture votre philosophie de travail avec l'intention d'honorer la Vie sur terre au sens large (humains, animaux et végétaux)

✓ **Cures de détox**

A chaque changement de saison :

- Détox de la tête, cure de 10 jours pour se libérer des pensées récurrentes et énergivores
- Détox du corps, cure de 10 jours pour nettoyer votre organisme des surcharges et toxines

accumulées tout au long du trimestre...

- A la demande éventuelle de l'un ou l'autre, séances de drainage par ionocinèse à 60€ à mon cabinet. Méthode d'électrothérapie qui offre à la fois un diagnostic et un traitement. Grâce à un pôle positif et négatif, les toxiques et les toxines sont attirés à l'extérieur de l'organisme. Une séance est également l'occasion de prendre une pause et de se relaxer, allongé confortablement au chaud et au calme pendant que je vous fais un massage des pieds et que la machine draine l'organe cible

✓ **Alimentation**

- Intégrer dans son quotidien une alimentation saine et goûteuse en toute simplicité
- Prendre du plaisir et profiter pleinement de tous les trucs et astuces appris à travers les vidéos en cuisine
- Cultiver une relation sereine avec son alimentation sans se mettre de pression

✓ **Relation à votre corps**

- Bien écouter et interpréter les messages de son corps en mettant son mental sur 'pause'
- Prendre soin de son corps avec bienveillance

✓ **Hygiène de vie**

- Faire le tri des différentes stratégies envisagées pour prendre soin de son hygiène de vie (rythme de travail, pauses, eau, respiration, oxygénation, émotions, alimentation, exercices physiques, sources d'épanouissement, sommeil), garder celles qui apportent satisfaction et les intégrer dans une routine

✓ **Mode de vie durable**

- Faire une priorité du 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 1h30 dans mon cabinet ou par skype**

- Nous commençons par chacun partager 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 vos relations professionnelles pour gagner en efficacité et en bien-être
- Je m'assure que vous soyez tous 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 acteurs de votre cheminement
- **Vos rendez-vous avec vous-même**, 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 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 !