

Nouveau cycle de formations
« Être pleinement présent »



Être pleinement présent

Avec courage.

Repenser et transformer la manière d'investir son rôle professionnel en activant son pouvoir intérieur..... page 3

A soi-même.

Comprendre, prévenir et apprendre à gérer son stress pour retrouver son pouvoir et son énergie..... page 4

A la relation.

Les bases de la Communication Non-Violente pour une relation empathique et positive à soi et à l'autre..... page 5

A ce qui fait sens

Se connecter à sa sagesse naturelle et aux enseignements de la nature afin de déployer son intuition et avancer sur son chemin sereinement.....page 6

Conditions générales.....page 7

Être pleinement présent avec courage

Repenser et transformer la manière d'investir son rôle professionnel en activant son pouvoir intérieur.

Durée : 2 jours

Ce parcours de deux jours a pour objectif de permettre à chaque participant d'explorer son courage (l'action qui utilise les émotions du cœur) face au fait d'être pleinement humain, d'entreprendre, d'innover mais aussi d'apprendre de ses erreurs.

Guidés et inspirés par les métaphores des 12 grands archétypes (développés par Carol S. Pearson) et par la méthodologie de la recherche théâtrale, les participants entreprendront un *voyage courageux* pour transformer leurs rôles personnels et professionnels. En apprenant à identifier ses compétences sociales, ses sources d'énergie, ses peurs et ses limites, mais également en se laissant inspirer par les autres et leurs parcours, chacun sera amené à innover et créer son propre plan d'action courageux.

Un atelier de développement personnel puissant pour accompagner les personnes et les équipes à accueillir pleinement qui elles sont, à entreprendre, innover et créer avec cœur, authenticité et énergie!

Les formateurs

Riccardo Raffaele Bozano est pédagogue, formateur, coach de vie, coach en entreprise. Depuis 2005 il accompagne les personnes et les systèmes humains dans des processus de transformation pour mieux se sentir et agir ensemble. Diplômé du conservatoire en art dramatique, et nourri de plusieurs expériences auprès de pédagogues d'art dramatique (Sisto Della Palma, Jurij Alschitz, Anatoly Vasiliev, ...), il joue et fait jouer un théâtre de l'humain, afin de vivre et faciliter les expériences de transformation grâce à l'art, à la recherche théâtrale, à la beauté.

Olivia Yernaux est facilitatrice en intelligence collective, coach de vie, coach en entreprise et formatrice certifiée à la gestion du stress. Depuis 2016, à travers la facilitation, la formation et le coaching, elle accompagne des équipes à interagir de manière plus saine et efficace. En développant ses compétences psychosociales et en améliorant ses manières de travailler ensemble, c'est aussi le bien-être au travail, la performance, la capacité à innover et la motivation des équipes qui sont directement touchés!

Être pleinement présent à soi même

Comprendre, prévenir et apprendre à gérer son stress pour retrouver son pouvoir et son énergie

Durée : 2 jours

Ce parcours de deux jours a pour objectifs de vous permettre d'identifier les sources et les mécanismes du stress à l'œuvre dans votre corps, vos pensées et vos émotions, mais également d'intégrer plusieurs outils pour prévenir et gérer votre stress.

Au travers d'une approche dite holistique (intégrant un travail sur le corps, le cœur et l'esprit) et des exercices pratiques qui partiront de vos propres expériences, nous vous accompagnerons à identifier les clés de la prévention et de la gestion du stress et vous permettront d'établir un plan d'action concret.

Au menu de ces deux jours nous identifierons vos stressors, vos messages contraignants, vos marges d'action, comment mieux gérer vos relations grâce aux approches proposées par la communication non-violente et l'écoute empathique. Ensemble nous explorerons aussi de nombreux exercices de respiration, de relaxation et des méditations afin de vous familiariser avec plusieurs outils existants et vous permettre de choisir ceux qui vous conviennent le mieux afin de libérer les tensions et retrouver un flux d'énergie vitale optimale !

Les formatrices

[Giorgia Bruzzese del Pozzo](#) , commence son parcours professionnel dans la communication et dans l'événementiel pour se reconvertir en professeur de yoga. Depuis 2011, elle continue à se former, à rechercher et proposer sa sélection des clés du bien-être et du bonheur dans les approches somatiques au mouvement, la méditation et la médecine chinoise.

[Olivia Yernaux](#) est formatrice en intelligence collective, coach de vie, coach en entreprise et formatrice certifiée à la gestion du stress. Depuis 2016, à travers la facilitation, la formation et le coaching, elle accompagne des équipes à interagir de manière plus saine et efficace. En développant ses compétences psychosociales et en améliorant ses manières de travailler ensemble, c'est aussi le bien-être au travail, la performance, la capacité à innover et la motivation des équipes qui sont directement touchés!

A la relation.

Les bases de la Communication Non-Violente pour une relation empathique et positive à soi et à l'autre.

Durée : 1 jour

Ce parcours d'une journée a pour objectif d'introduire aux principes clés de la Communication Non-Violente définie par Marshall Rosenberg afin d'aborder les dynamiques relationnelles avec une conscience renouvelée de la relation à soi-même et à l'autre.

Au travers d'exercices corporels, mais aussi d'écoute active et empathique, nous explorerons ensemble le conflit, ses sources et les solutions pour en sortir. Les 5 étapes de la CNV vous seront présentées sous forme d'exercices pratiques et ludiques pour une meilleure intégration de cette pratique désormais connue mondialement.

La formatrice

Olivia Yernaux est formatrice en intelligence collective, coach de vie, coach en entreprise et formatrice certifiée à la gestion du stress. Depuis 2016, à travers la facilitation, la formation et le coaching, elle accompagne des équipes à interagir de manière plus saine et efficace. En développant ses compétences psychosociales et en améliorant ses manières de travailler ensemble, c'est aussi le bien-être au travail, la performance, la capacité à innover et la motivation des équipes qui sont directement touchés!

A ce qui fait sens

Se connecter à sa sagesse naturelle et aux enseignements de la nature afin de déployer son intuition et avancer sur son chemin sereinement.

Durée : 1 jour

Ce parcours d'une journée, au cœur du vivant, a pour but de permettre aux participant.es de se (re)connecter à leur berceau originel qu'est la Nature, de laisser se déployer leurs pleins potentiels intuitif et sensitif afin de recevoir des réponses à partir d'une problématique évoquée ou non.

Au travers de cette marche exploratoire en quatre étapes (Cheminer, expérimenter, partager, décider du prochain pas), nous aborderons une variété d'exercices ludiques et créatifs mobilisant les sens et suscitant l'émerveillement. Jouer avec un miroir, créer des mandalas, écrire l'histoire de mon arbre en sont quelques exemples.

La formatrice

[Sigrid Isaac](#) est formatrice en communication et softskills, animatrice et photographe. Ayant expérimenté de nombreux secteurs tant en entreprises que dans le privé, elle aide les personnes et les groupes à s'aligner avec leur personnalité profonde, leurs valeurs, à révéler leurs talents, leur image et à communiquer efficacement et créativement.

Formée aux arts (danse, théâtre, musique) dès son plus jeune âge, sa sensibilité et son intuition l'invitent surtout à témoigner de la beauté des êtres et du vivant.

Conditions générales

Prérequis

Les formations sont accessibles à tou.t.e.s et ne nécessitent aucun prérequis.

Matériel

Nos formations nécessitent autant de chaises que de participants, un paperboard, des feuilles et des stylos. Nous apportons le reste; papier flipchart, post-its, feutres et crayons.

Les supports écrits liés aux formations sont à imprimer par votre organisation, préalablement à la formation.

Supports écrits et visuels

Certaines formations sont doublées d'un support écrit. Lorsque ce n'est pas le cas, nous avons différents documents (théorie et exercices) qui constituent des supports d'apprentissages. A l'issue de la formation, nous vous partageons les photos des visuels présentés ou élaborés avec vous au cours de la formation ainsi que les liens de vidéos vues ensemble ou recommandées.

Lieu

Vous pouvez choisir d'organiser ces formations au sein de votre organisation, dans vos locaux, ou à l'extérieur, dans l'une des salles de la Coopérative SmartBe où nous avons notre siège. Dans ce cas là, la location de la salle de formation s'ajoute au coût de la formation.

Nous ne prenons en charge ni l'organisation, ni les frais des pauses café et du repas de midi. Merci de veiller à ce que ces deux aspects soient gérés et pris en charge par vos soins.

Prix

Nous pratiquons une logique de prix différencié selon que l'organisation introduisant la demande de formation ressorte du secteur privé, public ou associatif. Contactez-nous pour en savoir plus.

Coordonnées de contact

Envie d'en savoir plus ? De nous entendre ? Contactez-nous !

- par téléphone : 0032 489 564 081
- par mail : hello@begreat.be
- en personne et sur RDV : Rue Coenraets, 72 - 1060 Bruxelles.
- visitez notre site internet : www.begreat.be

