

« MOTIVATION, SENS ET PLAISIR AU TRAVAIL : SE (RE)CONNECTER A SOI »

co-animé par Sophie GROSJEAN, formatrice certifiée par le CNVC et coach
et Anne-Catherine GERON, formatrice, coach et praticienne certifiée SISEM

Notre intention

- Le sens, la motivation, le plaisir au travail sont des notions qui vous questionnent ? Nous vous proposons trois journées de réflexion, d'échanges et de pratique. Ceci pour vous permettre de mettre en mots et de traduire en actions ce qui vous apporte de la satisfaction, du bien-être et de l'intensité dans votre vie, tant professionnelle que privée. Notre but est que vous puissiez (re)mettre activement ces dimensions au cœur de votre vie.
- A l'issue de ce parcours, vous ressortirez avec :
 - une meilleure compréhension de vous-mêmes et des mécanismes bénéfiques à votre épanouissement personnel et professionnel
 - un plan d'action personnel et concret pour poursuivre votre cheminement et renouer avec le plaisir et la conscience dans vos projets.

Méthodologie

L'approche, résolument interactive, vous permet de devenir acteur de votre évolution et propose :

- des cadrages théoriques succincts, clés de compréhension et outils pratiques ;
- des moments accompagnés de réflexion individuelle, de retour sur soi et des temps d'échange ;
- des exercices pratiques, concrets et ciblés à **partir de vos situations vécues** pour vous permettre l'appropriation et ancrer le passage à l'action.

Chaque journée se conclut par l'élaboration d'un plan d'action concret.

Le contenu de nos formations est toujours adapté aux besoins individuels et collectifs.

Public cible et prérequis

Ce parcours s'adresse à toute personne qui souhaite renouer avec le sens, le plaisir et la motivation dans un cadre professionnel et/ou privé.

Nous restons bien entendu à votre disposition (voir nos coordonnées ci-après) si vous souhaitez vous assurer que ce programme répond à vos besoins et attentes.

Prérequis : il n'y a aucun prérequis.

Déroulement du programme

Les trois journées proposées ci-dessous constituent un ensemble cohérent, à suivre dans sa globalité.

Vendredi 29/03/19
de 9h à 16h30

(Re)connexion à soi

Pris dans la course quotidienne, on ne voit plus toujours clair, on ne parvient plus à être à l'écoute de soi. Par différents ateliers, exercices, échanges, réflexions personnelles, vous (re)découvrirez ce qui est fondamental pour vous (sens, valeurs, aspirations, besoins, talents, sources de plaisir,...)

Samedi 30/03/19
de 9h à 16h30

Découverte du SISEM et expérimentation

Le SISEM est une approche simple et pratique de la motivation centrée sur le plaisir et le sens. Il permet d'identifier les activités qui vous permettent de vous épanouir, vous amènent à donner le meilleur de vous-même et au final, vous permettent de vous sentir (enfin) à votre place.

Lors de cette journée, vous identifierez vos moteurs principaux afin de savoir les faire vivre concrètement au quotidien.

Dimanche 31/03/19
de 9h à 16h30

Découverte et pratique de la Communication NonViolente

La CNV permet notamment à chacun de prendre soin de ses besoins, par leur identification et leur expression. Vous découvrirez le processus de la CNV par l'exploration de vos principales difficultés actuelles. Vous pratiquerez ensuite ce processus en distinguant les aspects agréables de votre vie ainsi qu'un rêve que vous souhaitez concrétiser.

Qui sommes-nous ?

Sophie Grosjean :

Sophie est formatrice certifiée en CNV, médiatrice, coach et auteur.

Son rêve : contribuer à co-créer un monde dans lequel chacun ose être qui il est vraiment et incarne les valeurs qui lui sont chères. Un monde où vivre ensemble signifie s'écouter soi et s'exprimer tout en écoutant l'autre, dans l'ouverture et la bienveillance, envers soi et envers l'autre. Un monde où communiquer équivaut à rechercher la qualité de la connexion et de la relation avant d'envisager des solutions et des pistes d'actions.

Anne-Catherine Geron :

Anne-Catherine s'appuie sur une expérience de près de 14 ans en Ressources Humaines, enrichie de nombreuses formations et certifications (SISEM, Approche Neurocognitive et Comportementale, coaching, MBTI, CNV, intelligence collective,...). Elle se passionne pour tout ce qui a trait au potentiel humain et aux relations interpersonnelles. Son leitmotiv ? Un monde du travail qui fasse sens pour chacun, pour plus d'efficacité, de bienveillance et de plaisir...

Informations pratiques :

Lieu : Ferme du Banoyard – Banoyard, 817 à 4910 Theux

Frais (par adulte et pour l'ensemble du module, matériel pédagogique inclus) :

- Particulier : 520€ TVAC
- Professionnel non assujetti à la TVA : 830€ TVAC (avec reçu)
- Professionnel assujetti à la TVA : 990€ TVAC (avec facture)

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion.

Frais d'hébergement et de repas :

- La formation n'est pas résidentielle et les repas ne sont pas prévus. Les participants sont invités à emporter un plat de leur choix pour constituer un buffet coloré de type « auberge espagnole » à midi.
- Possibilités de logement en chambres d'hôtes sur place à la [Ferme du Banoyard](#) (s'adresser à Sophie Grosjean pour réserver).

Inscription :

Via le formulaire annexé.

Le nombre de places est limité à 12 personnes maximum.

Informations :

Sophie GROSJEAN – sg@girasol.be - +32 479 890 726

Anne-Catherine GERON – acg.coachingformation@gmail.com - +32 497 408 659

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à renvoyer à Sophie GROSJEAN - sprl GIRASOL
Banoyard, 817 à 4910 Theux - Belgique - Email : sg@girasol.be

NOM.....PRENOM.....
Société : TVA :
Tél..... Tél. mobile :.....
e-mail :
Rue.....N°
CP..... Localité..... Pays

S'inscrit au programme « Motivation, sens et plaisir au travail : se (re)connecter à soi » et verse la somme de 520/830/990€ (entourez le prix qui correspond à votre profil)

sur le compte n° 652-8168249-58 de la sprl GIRASOL.
Code IBAN : BE95 6528 1682 4958 - Code SWIFT (BIC): BBRUBEBB
Adresse de la banque : ING Belgique

Le versement comptera comme inscription définitive. Un montant de 50€ sera retenu dans tous les cas d'annulation. Un montant équivalent à 30% du total des droits d'inscription dus sera retenu en cas de désistement à moins de 21 jours du début du stage. La totalité de l'inscription est due en cas de désistement à moins de 15 jours du début du stage.

SIGNATURE.....