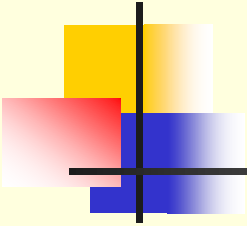


Bienvenue

ontwikkelingsgericht



Penser, sentir et agir avec une attention sur le développement personnel et relationnel



Ce soir:

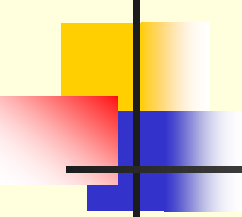
- Présentation
- Exercice individuel
- Jouer avec les 4 chaises
- Evaluation



Stress et Bonheur

ontwikkelingsgericht

coachen



ontwikkelingsgericht
Le bonheur: c'est un
choix *coachen*



Le bonheur dépend de la conscience

La compétence

- D'être en silence
- De réfléchir
- D'être en contact avec soi-même et les autres

Avoir besoin de

obstacle

Negative destructive

Se replier sur soi

Se fâcher

S'angoisser

Se victimiser

Donner des messages
indirects

Se plaindre

Positive constructive

Prendre une pause

Exploration intérieure

Intégrer

Créativité

Donner une place aux
choses

Authenticité

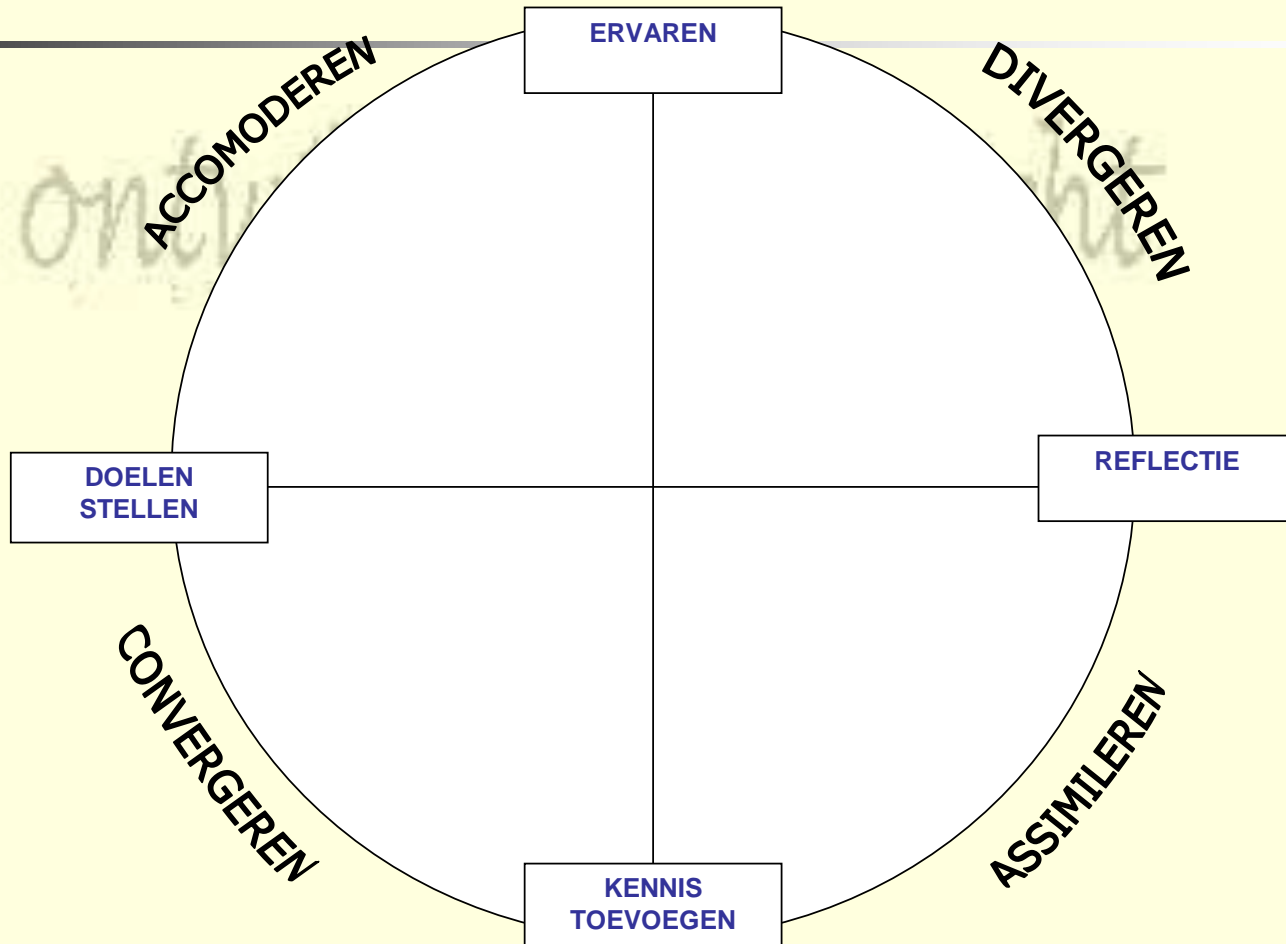


Prendre une pause

- Silence
- Compter jusqu'à dix
- Méditer
- Être conscient des pensées, des émotions, des sensations corporelles, des tendances comportementales
- Être connecté à soi-même / son être

DE CIRKEL VAN KOLB

De Cirkel van Kolb





Un modèle en trois étapes

ontwikkelingsgericht

- La réalité
- Les faits interpersonnels
- Les faits relationnels



La réalité

compétences

- **Pouvez vous décrire la situation ?**
- **Pouvez vous accepter la situation ?**



Les faits interpersonnels

Compétences

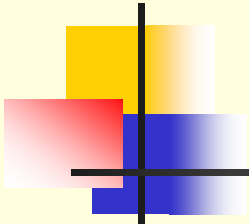
- **Suivre son dialogue intérieur**
- **Réfléchir et sentir d'une manière détendue et ouverte**
- **S'écouter d'une manière à faciliter le développement**

Les faits relationnels

compétences

- Agir afin de soutenir le développement (non orienté sur le problème ou la solution)
- Écouter pleinement l'autre, avec compassion
- Offrir de l'espace à l'autre
- Reconnaître son erreur et les choses non acquises
- Montrer la confiance que l'on a en l'autre.....

Evaluation:



ontwikkelingsgericht

WETenschappelijk

coachen

FIN De la MASTERCLASS



ontwikkelingsgericht
coachen