

Vous voulez faire une différence dans le cadre de votre profession et dans votre vie personnelle — mais vous ne savez pas vraiment comment faire?

Le laboratoire de Coaching est une expérience pratique qui vous aidera à progresser dans votre entreprise et dans votre vie et à comprendre les conflits à tous niveaux ainsi que les principes essentiels et les compétences qui sous-tendent la demande de création des valeurs dans un contexte personnel, organisationnel et systémique.

Rejoignez une communauté de personnes présentes partout dans le monde pour travailler et apprendre ensemble.

25 Personnes, 4 mois

## Union Syndicale

**Admission: October 2017 — Décembre 2017**

**Limitée à 25 personnes maximum.**

*Ces dates ne vous conviennent pas? Envoyer votre nom et coordonnées électroniques afin d'être informé des autres formations durant l'année 2018.*

---

Un petit changement dans votre système peut changer toute votre vie.

**À la fin de cette formation:**



Vous pourrez explorer la nature des valeurs et croyances limitantes et découvrir comment libérer la créativité de vos collègues et vos systèmes organisationnels



Vous comprendrez donc aisément comment créer des nouvelles opportunités

Comment dynamiser le changement organisationnel et personnel, le traitement des dynamiques psycho-sociales, en vue d'obtenir le bien-être



Vous pourrez apprendre les principes du coaching

Des principes qui façonnent et régissent les dynamiques de comportements humains.



Vous recevrez la "vision" de ce qui est réellement important.



## Vous pourrez utiliser cette méthodologie

Vous allez apprendre à utiliser une méthodologie très utile dans votre travail a contact avec les collègues et dans les relations et négociations avec la hiérarchie.



## Vous allez créer votre boîte à outils

Vous allez utiliser des outils et des exercices simples qui peuvent aider à analyser et comprendre les défis systémiques et résoudre les problèmes; vous pourrez créer de nouvelles solutions en utilisant le coaching dans votre fonctionnement quotidien



Vous pourrez faire partie d'un réseau européen.



Vous pourrez vous sentir préparé et habilité à aller de l'avant.

## **Votre coach**

Daniela Terrile



Le terme «coaching» fait référence à un partenariat qui n'existe que par l'intermédiaire de ses parties (le coach et son client), où, comme Aristote a déclaré: «L'ensemble est plus que la somme de ses parties.»

## **Comment ça fonctionne?**

Chaque mois, vous recevrez une série d'enseignements, dont:

3 vidéos, cas d'étude, articles et exercices pour vous aider à apprendre les principes

6 séminaires avec le trainer

Des conférences calls sur une thématique de votre choix



## Une série de défis

Vous allez travailler sur des cas différents, des vrais défis du monde réel, pour vous aider à creuser plus loin dans cette méthodologie. C'est un véritable apprentissage par l'expérience.



## Une communauté de personnes qui partagent les mêmes intérêts

Il vous faudra collaborer et vous entraider les uns les autres sur les enjeux et pour aller de l'avant. L'expérience vécue à l'intérieur du groupe est le secret du changement et de la transformation

## Comment cela diffère-t-il d'autres cours (partiellement en ligne)?

La plupart des cours ont pour but l'enseignement.

Pour toute forme de transition importante, telles que le changement de carrière, la compréhension de notre système, ou encore la formation d'une équipe de travail efficace, le principe de complémentarité est nécessaire: **l'action de groupe.**

On vous demandera de provoquer le dialogue tant au sein d'actions de groupe (par le biais des défis) que dans la sphère privée (par l'intermédiaire de nos conversations vidéo de groupe et d'autres outils). Vous retirerez le meilleur parti de cette expérience en étant honnête avec vous-même et prêt à relever les défis.

Nous organisons des cours avec des dates de début et de fin précises, afin de créer un groupe cohérent et de construire une dynamique de transformation.

**Le prochain cours commence le 20 octobre 2017**

## **Quels changements osez-vous faire?**

### **SEMAINE 0: les bases (20/10)**

1. Introduction & bienvenue
2. Qu'est-ce qu'une séance de coaching?
3. Comment ça marche?
4. Les 3 piliers du coaching

### **PREMIÈRE SEMAINE: le GROW MODEL (27/10)**

1. La roue de la vie
2. la "Théorie U" d'Otto Scharmer
3. Les similitudes et les différences entre coaching, consultance, mentoring.

### **SEMAINE DEUX: objectives, ressources, swot (14/11)**

1. Les 3 piliers du coaching
2. les 11 compétences
3. Ressources, compétences & outils

### **SEMAINE TROIS: Rapport, (21/11)**

1. La base d'une bonne communication \_ PNL
2. Le harcèlement, burnout, dépression, exclusion

3. Processus de prise de décision: concernant le travail en tant que fonctionnaire et salarié ou travailleur indépendant

## SEMAINE QUATRE: les valeurs, les croyances les obstacles (date à définir)

1. Les valeurs, les croyances limitantes
2. Spécialisations professionnelles, quelle carrière
3. Votre carte du monde (possibilités, défis)

## SEMAINE CINQUE: Coaching — Comment avancer dans une nouvelle direction (date à définir)

1. Le projet – l'artiste
2. L'essai - expérimental, scientifique, recherché
3. L'action – l'entrepreneur
4. Comment créer des opportunités pour vous-même
5. Une nouvelle vie

## Questions

### **Quand commence et finit le cours?**

Le cours débute en Octobre 2017 et se termine en Janvier 2018.

### **Ce cours m'aidera-t-il dans ma situation personnelle?**

Il s'agit de comprendre comment faire face à la complexité et trouver la clarté afin d'apprendre à voir ce qui est caché, les dimensions de notre monde complexe et en constant changement.

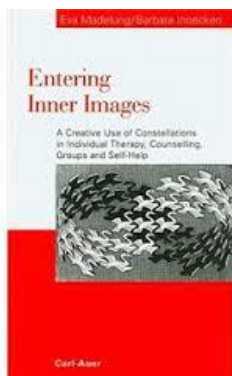
Il s'agit de découvrir comment créer et modifier les différents schémas (paradigmes) dans la vie professionnelle, pour vous et pour vos collègues.

## À qui s'adresse ce cours?

Compte tenu de son efficacité, cette approche systémique est de plus en plus utilisée pour étudier — et transformer — le leadership ainsi que les défis organisationnels tels que:

- Libérer le potentiel créatif des situations, des organisations ou des dilemmes complexes écologiques
- Renforcer le flux managérial, les rôles et les responsabilités et retrouver un meilleur alignement dans une équipe
- - aider les collègues qui sont bloqués ou ils se trouvent dans des conflits face auxquels ils ne savent pas comment réagir.

## Ouvrages recommandés:





## Témoignages

Lorsque je pense à toi, je pense à: intuition, empathie, réalisme, douceur, humour.

**Erika Kaneza - Coach**

Immensément généreuse, enthousiaste. Tu t'adaptes très rapidement et facilement.

**Nathalie Hourman – Coach sportive**

Moi je vois un grand soleil, j'adore ton regard si généreux, très particulier car aussi curieux .., ton regard dit tout de toi (générosité et curiosité).

**Liza Dignac - EU**

Nous nous connaissons depuis un peu moins d'un an, je pense, et je suis toujours frappée par ta générosité :tu partages volontiers et tu mets tes compétences uniques à la disposition des autres pour qu'ils puissent comprendre une situation opaque, voire insoluble, au travers des constellations. Ce qui m'étonne toujours c'est ton énergie débordante (même lorsque tu reviens de nombreux voyages aller-retour) qui parfois serait même un peu trop, pour certains introvertis, tout en étant stimulante. Tu n'as pas peur des défis et tu sembles à l'aise avec le fait d'être ou d'apporter la dissonance - dissonance qui parfois prend des allures de provocation (sans doute volontaire). Il y a en toi quelque chose de l'ordre du guerrier (de l'amazone) de lumière.

Par ailleurs, tu n'as pas peur de poser des questions très personnelles, même dans les premières 15min d'une première rencontre, ce qui est une force (précision du laser) à manier avec délicatesse car cela pourrait ne pas convenir à tout le monde. Ce qui me mène à un de tes cadeaux, à savoir une intonation dans la voix et une expression dans le visage qui parfois semble donner l'impression que toi tu sais déjà, que tu connais déjà le problème de l'autre, ce qui pourrait installer une relation 'supériorité - infériorité'. Mais voilà, cela tient aussi à un de tes dons, c.-à-d. ton intuition. Ton ressenti est très fin et subtil : tu captés plein de choses au-delà des non-dits, ce qui te permet d'éliminer certaines pistes et de ne proposer que celles qui ont le plus de chances d'amener l'autre à la prise de conscience, à ce moment d' 'aha Erlebniss'.

Sache, Daniela, que j'apprécie les moments en ta compagnie, que je me sens en sécurité lors des constellations dans lesquelles tu m'inclues, que je ressens ton âme comme belle, dansante et joyeuse.

Grateful greetings,

**Anne Lemaire – Coach**

<http://www.linkedin.com/in/annelemaire>

[www.annelemaire.com](http://www.annelemaire.com)

Nous nous sommes rencontrées il y a presque tout juste cinq ans, lors de cette formation de Rainer en Constellation; nous nous sommes retrouvées à la même table pour le lunch; ce n'était pas le hasard, mais une forte attraction: j'ai été d'emblée touchée par ta présence authentique et complète, ton engagement dans chaque instant, une curiosité insatiable, une douceur au-delà de la force.

Plus tard, j'ai reçu tes emails: touchée par ton désir de continuer à partager, à grandir ensemble, à apprendre, à partager: les lectures, les choix, les expériences; nous avons avancé en parallèle: moi en médiation, toi en constellation; chacune déterminée à approfondir; un chemin difficile, nous bousculant au-delà de nos zones de confort, dans un espace inconnu, pas toujours agréable, et souvent se trouvant devant les mêmes obstacles; j'apprécie beaucoup ça chez toi: cette détermination à avancer, à explorer, à découvrir, à dévoiler ta/nos part(s) d'ombre.

Dans ta pratique du coaching, quelle générosité... : les bases de nos relations aujourd'hui; tu nous as ouvert ta maison, ton espace, tes rêves et aventures (l'histoire des livres dans le parc), tes déboires, ta fragilité et cette façon de t'ouvrir m'a donné l'assurance que, moi aussi, j'avais le droit et la capacité de m'ouvrir.

Des cercles 'tendus' parfois, avec une énergie parfois brute et confrontante: j'ai souvent remarqué ton courage de nommer les choses, de mettre les limites, de montrer ton découragement, de partager les difficultés, et de recommencer, encore et encore, de chercher.

Merci d'aider encore et encore, sans rien attendre en retour: pour tes amis (dont moi), les enfants de tes amis (mes filles) et les amis de tes amis - quelle belle qualité que cette capacité à donner de tout ton être.

Te donner toute entière. Tout comme dans nos cercles de femmes; ce désir d'être juste, de faire 'bien', de contribuer au tout, d'être toi, de te donner, dans la reconnaissance de ce qui est là.

Dans tes emails, quand tu signais 'peace and love', à un moment où je pensais ça impossible dans le contexte de la Commission, tu m'as ouvert la voie: à être authentique, à croire en la possibilité de l'amour et de la sensibilité jusque dans le contexte professionnel.

Pleins d'autres choses encore ...

Avec ma gratitude, profonde,

Avec curiosité, passion, amour, reconnaissance,

Avec profonde amitié,

**Nathalie Legros - EU**

**Limitée à 25 personnes maximum. L'inscription chez Mde Sophie US**

**tel. +32 229-67036 [Sophie.HOTTAT@ec.europa.eu](mailto:Sophie.HOTTAT@ec.europa.eu)**

Maintenant ... sinon quand?