

“Be me”

Stage créé par Christine Alexandre



BY CHRISTINE ALEXANDRE

www.magicmoment-christinealexandre.com

Si tu es en doute dans ton cadre professionnel, dans tes études, si tu ne te sens pas ou plus à ta juste place, si tu es découragé dans ton domaine professionnel, si tu attends le week-end impatientement, si tu ressens une non réalisation en toi, si tu es en perte de senstu vois ce que je veux dire ...

Alors, ces deux jours sont pour toi

"Nous sommes tous uniques et certainement différents les uns et des autres, et c'est une bonne nouvelle...nous sommes tous « des pépites » . Nous l'ignorons souvent. La découverte des différentes pièces du puzzle de notre personnalité nous permet de mettre des mots sur nos forces, nos motivations, nos compétences, nos valeurs, le regard que nous portons sur le monde ... bref, notre personnalité souvent méconnue et peu exploitée !

Accompagner des jeunes, c'est avoir la chance, l'immense bonheur d'être dans le vrai, l'authentique, le sensible, en somme

la Vie avec un V majuscule ! "

Introduction

Les formations de développement personnel fleurissent, les livres, les ateliers, les méthodes magiques, les préceptes ...

Dans le champ de la pensée, tout nous semble à portée de main.

Quand il s'agit d'appliquer nos apprentissages, de les faire perdurer dans le temps et de les adapter à nos envies, nos aspirations et nos valeurs, tout devient pourtant plus compliqué.

Comment faire pour ancrer dans nos quotidiens ces apprentissages ?

Il est temps de **passer à l'action !** Nous vous proposons de vivre une véritable expérience.

Le tout se déroule dans un cadre bienveillant, respectueux du rythme de chacun (quel que soit vos connaissances sur le développement personnel), créatif et propice à la **découverte de nos petites pépites intérieures et de nos talents.**

Divers défis, épreuves et missions permettront aux participants de découvrir leurs propres capacités et ressources souvent trop peu utilisées et méconnues. Ces capacités dormantes et ces talents non révélés dans notre corps sont « stimulés » lors du voyage et permettent aux participants de les emporter, de les partager avec le groupe, pour aborder au mieux leurs futurs défis personnels et en équipe(s) ...

Découvrir sa propre boîte à outils, souvent sous-estimée et même... inestimable pour toute personne curieuse et désireuse d'évolution.

Un zeste d'inattendu et de surprise

Contre toute attente, la meilleure manière de se préparer à cette formation est d'accepter de se laisser surprendre.

Ce qui vous permettra de vivre pleinement la part de « développement » de l'aventure, votre évolution, à votre rythme, **sans vous imposer de croyances limitantes** afin d'atteindre votre plein potentiel. Les émotions seront nos guides...

La continuité et l'aspect imprévisible des exercices tout au long de la formation favorisent une implication facile qui va naître spontanément dans le groupe. **L'émulation** et la force du groupe permettront à chacun de se découvrir sous des angles surprenants, en changeant de point de vue. Par ailleurs, vous serez accompagnés par des professionnels qui maîtrisent l'ennéagramme et les outils proposés. **Confiance et lâcher prise** pour aller à la rencontre de qui nous sommes vraiment afin de prendre notre juste place.

Les petits + qui feront la différence

- Une ambiance **sans la moindre compétition ni rivalité** avec les autres. Ce qui anime les journées sera la satisfaction d'avoir su trouver ses ressources, de s'être dépassé et de se connaître soi-même un peu mieux le soir que le matin même.

- **Les temps d'échange** pour revenir sur le déroulement des journées, les avancées constatées, la discussion autour d'outils de développement personnel et la conscientisation des apprentissages. Ces temps sont assurés par un(e) professionnel(le) de l'accompagnement. Cela permet d'assurer des temps de construction de soi en amont et en aval des journées ainsi que des échanges qui favorisent le débriefing, la conscientisation des apprentissages et la pleine conscience de ce qui se vit.

- **La vie en groupe** encourage chacun à la bienveillance, l'entraide, la convivialité, l'humour et le lâcher prise. La confrontation avec des idées différentes aux siennes pousse à des réflexions sur les valeurs de chacun, à titiller la curiosité et à ouvrir son esprit pour limiter les croyances limitantes. Un vrai défi !

- **Un observateur** est une personne qui n'est pas directement dans un groupe avec les participants, mais plus en retrait. Il/Elle participe activement à l'enrichissement du projet en ayant un regard distant. Ce rôle polyvalent vient nourrir une autre vision du projet en documentant le processus de la formation et en apportant des informations complémentaires.

- En résumé, un apprentissage et une découverte de soi dans le plaisir et l'action !



**Stage créé par Christine Alexandre,
elle a formé des professionnels de l'accompagnement
avec sa méthode, ce stage vous est proposé
à différentes périodes de l'année.**