

Pascale Javaux
PAIDEIA-MFC
Médiation – Formation – Coaching
<https://www.paideia-mfc.eu/>
info@paideia-mfc.eu
+33 4 92 53 37 84
+33 7 49 02 33 62
Chalet du Val de Glaise – 05400 Veynes



AUTOMNE 2020

SENS & CONNEXION



LES CERCLES

Deux fois par mois, vivez un cercle « Sens et connexion » et expérimentez diverses approches de résolution de difficultés quotidiennes.

- Accueil à partir de 18h.
- Cercle « Sens & connexion » de 18h30 à 20h30.
- Ceux qui le souhaitent apportent de quoi manger et boire à partager sous forme d'auberge espagnole (de 20h30 à 22h).
- Tarif : 12 €.
- Maximum 12 personnes.
- Inscription obligatoire : info@paideia-mfc.eu

**Mardi
22
septembre**

**Équinoxe
d'automne**

Balade et auberge espagnole pour entrer dans l'automne en pleine connexion avec soi-même, avec nos semblables, avec la nature environnante.
Exceptionnellement, événement gratuit de 17h à 22h.

LES ATELIERS

Deux samedis par mois, approfondissez la pratique de différentes postures, en chemin vers la connexion à vous-même, aux autres, à la nature.

- Accueil à 9h.
- Atelier « Sens & connexion » de 9h30 à 13h.
- Tarif : 60 €.
- Maximum 12 personnes.
- Inscription obligatoire : info@paideia-mfc.eu
- Les jalons n°2 seront organisés sur demande à partir d'un nombre suffisant de participants aux jalons n°1.



LES CERCLES

**Mardi
13
octobre**

Échange

Vous souhaitez plus de fluidité dans les relations avec vos enfants, vos ados, votre conjoint.e... ou vos collaborateur.rice.s.

Vous voudriez communiquer en étant plus à l'écoute de vos propres besoins et de ceux de votre interlocuteur.rice.

Le cercle vous permettra de faire émerger vos besoins et d'expérimenter les prémisses d'une communication efficace et bienveillante.

LES ATELIERS

**Samedi
17
octobre**

Communication efficace et bienveillante Jalon n°1

Préalable utile mais non indispensable : cercle de connexion « Echange ». Vous souhaitez plus de fluidité dans vos relations.

Jalon n°1

J'observe, je sens, je détecte et j'écoute :
observation des faits et découverte des émotions – quels besoins cachés ?

La posture de la girafe sur ma colline.

- Qu'est-ce qu'une communication réussie pour moi ?
- L'origine des émotions : le stimulus et la cause.
- Une caméra intégrée : observation et investigation sur ma colline.



LES CERCLES

**Lundi
26
octobre**

Zénitude

Le stress vous crispe, vous vous sentez parfois submergé.e par les soucis, l'anxiété, le poids des responsabilités.

Venez prendre de la distance et analyser votre contexte par l'expérimentation d'un outil de gestion du stress.

**Samedi
14
novembre**

Gestion du stress Jalon n°1

Préalable utile mais non indispensable : cercle de connexion « Zénitude ».

Prenez de la distance et mettez en œuvre un des outils de gestion du stress.

Jalon n°1

- Qu'est-ce que le stress ?
 - L'origine.
 - Les manières d'y réagir.
- Les territoires cérébraux.
- Déterminer le mode mental à l'œuvre.
- Gérer son stress.
 - Présentation d'outils.
- Choix d'une expérimentation.



LES CERCLES

**Lundi
9
novembre**

Alignement

Vous voulez faire des choix et vous hésitez.

Enclenchez une réflexion profonde sur ce qui vous fait vous lever le matin et tracez une ébauche d'analyse des sources de votre motivation : votre propre chemin est en ligne de mire.

**Samedi
28
novembre**

Être à sa place et développer ses talents. Les ressorts de l'implication. A la découverte de ses motivations profondes. Jalon n°1

Préalable utile mais non indispensable : cercle de connexion « Alignement ».

Vous voulez faire des choix et vous hésitez.

Analysez les sources de votre motivation : votre propre chemin est en ligne de mire.

Jalon n°1

- Découvrir ses moteurs de prédilection.
 - Compétences vs motivations.
 - Facteurs personnels de motivation : plaisir et sens.
 - Le modèle SISEM et les 6 moteurs
 - Classement provisoire de ses moteurs.



LES CERCLES

**Mardi
24
novembre**

Positionnement

Vous vous demandez ce que vous voulez vraiment ou vous ne savez pas comment l'exprimer.

Expérimentez une approche qui vous permettra de vous positionner par rapport à vous-même... et aux autres.

**Mardi
8
décembre**

Participation

Dans votre famille, vous souhaiteriez que chacun participe aux tâches quotidiennes.

Envisagez une nouvelle posture pour recueillir l'adhésion.

LES ATELIERS

**Samedi
12
décembre**

Se révéler à soi-même & aux autres

Préalable utile mais non indispensable : cercle de connexion « Positionnement ».

Vous vous demandez ce que vous voulez vraiment ou vous ne savez pas comment l'exprimer.

Explorez une approche qui vous permettra de vous positionner par rapport à vous-même... et aux autres.

- Se connaître en finesse : vision, mission, actions, valeurs, passions, expertise, traits de personnalité.
- Décrire sa singularité.