

## A la rencontre de mon moi profond, ... Au devenir de qui je suis ...

Manque persistant de motivation, impression de ne pas être à sa place, difficulté à se connecter à ses envies, du mal à trouver du sens au travail ou dans sa vie, sentiment de ne pas choisir sa vie, désarroi dans une phase de transition, du mal à y voir clair ...

Une liste (non exhaustive) de symptômes régulièrement exprimés aujourd'hui, notamment par beaucoup de personnes que j'accompagne en coaching individuel.

Ces signaux sont notamment synonymes **d'un besoin de reconnexion à soi**, pour retrouver sa voie, accéder à ses envies, renouer avec son enthousiasme, sa joie et sa confiance dans ses capacités à construire une vie plus proche de qui l'on est.

Certains choisissent alors de démarrer un coaching ou une autre forme d'accompagnement individuelle ; d'autres préfèrent inscrire leur démarche de développement personnel au sein d'une dynamique de groupe.

### Objectifs

L'idée de proposer le cycle «**A la rencontre de mon moi profond, ... Au devenir de qui je suis ...**» est née de ce double constat et de ma conviction que la connaissance de soi est le point de départ du chemin qui conduit à la pleine réalisation de qui l'on est.

Conjuguée à des choix et des actions en cohérence avec nos aspirations profondes, cette connaissance de soi nous permet d'accéder à un sentiment puissant d'alignement et d'harmonie lui-même générateur de cette belle émotion qu'est la joie.

**L'objectif général** de ce cycle est donc **l'élargissement de la connaissance que vous avez de vous même.**

Ses objectifs spécifiques sont de vous accompagner à :

- ◆ (re)trouver **l'accès à vos aspirations les plus profondes**, à **ce qui vous fait vibrer au plus profond de votre être**,
- ◆ vous **connecter à vos richesses, ainsi qu'à vos ressources intérieures**,
- ◆ vous donner les **moyens d'initier les actions et changements** nécessaires pour démarrer la concrétisation de vos rêves, de vos projets.

### Aspects techniques

Le cycle «**A la rencontre de mon moi profond, ... Au devenir de qui je suis ...**» a été conçu par **Mounia Benchekroun**, coach professionnelle certifiée et coach de vie qui œuvre depuis plusieurs années dans le domaine du développement personnel (\*). Elle assurera également l'animation des 5 ateliers prévus pour ce cycle.

**L'arbre de vie** (\*\*) est l'outil qu'elle a choisi comme **fil conducteur**, en raison de sa puissance, de sa richesse et de sa simplicité. Cet outil a également été retenu pour la possibilité qu'il offre à chacun(e) de **reconstituer une vision cohérente de son parcours de vie**, et de repartir avec un support concret, son Arbre de Vie qu'il aura lui-même dessiné et rempli, comme **ancrage** de tout ce qu'il(elle) aura **découvert d'essentiel sur lui(elle)** durant les ateliers proposés.

D'autres outils très ludiques seront également utilisés pour faciliter l'alimentation de certaines parties de l'Arbre de vie et permettre aux participants d'explorer en douceur et en couleur les différentes facettes de la connaissance de soi.

(\*) Pour plus d'informations, visitez son site [www.oxygene-coaching.org](http://www.oxygene-coaching.org)

(\*\*) Il existe plusieurs Arbres de vie. L'arbre de vie dont il est question ici est celui créé par Ncube-Miilo et David Denborough.

Le parcours a été conçu pour que durant les deux premiers ateliers, chaque participant(e) puisse identifier et clarifier **un objectif de développement** (personnel ou professionnel) pour ensuite avancer pas à pas vers cet objectif à partir des éléments d'appui prévus à cet effet durant l'ensemble du cycle.

### Modalités pratiques

Pour le **1<sup>er</sup> atelier** du cycle «**A la rencontre de mon moi profond, ... Au devenir de qui je suis ...**», deux sessions seront organisées :

- le **jeudi 14 mars 2019**
- le **samedi 6 avril 2019**

Chacune de ces sessions se déroulera de **9h15 à 17h45** et aura lieu au **19, rue de l'Ourika, quartier CIL**.

Le prix de l'atelier est de **1 000 MAD**, incluant le repas du midi et les pause café.

Le nombre de participants sera limité à 10 par atelier (et par session).

Les dates des 4 autres ateliers seront fixées ultérieurement en concertation avec les participant(e)s de chacune des sessions du 1<sup>er</sup> atelier.

Il est à préciser que l'inscription au 1<sup>er</sup> atelier n'entraîne aucun engagement par rapport aux 4 autres.

### Inscription

Pour vous inscrire à l'une des sessions du 1<sup>er</sup> atelier, vous devez **renseigner le formulaire ci-après** et le renvoyer par mail à l'adresse suivante : [oxygene\\_mb@yahoo.fr](mailto:oxygene_mb@yahoo.fr)

Pour confirmer votre inscription, vous devez envoyer le règlement de la totalité du coût de l'atelier par chèque ou par virement au plus tard :

- le **jeudi 28 février** pour la 1<sup>ère</sup> session du jeudi 14 mars
- le **samedi 9 mars** pour la 2<sup>ème</sup> session du samedi 6 avril

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à appeler **Mounia BENCHEKROUN** au **0661 28 56 86**, ou à la contacter par mail à l'adresse précisée plus haut.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à l'atelier n°1

du cycle « **A la rencontre de mon moi profond, ... Au devenir de qui je suis ...** »

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Num de tel portable : .....

Adresse mail : .....

Situation familiale : .....

Profession : .....

Date choisie pour le 1<sup>er</sup> atelier :

*Merci d'entourer la date souhaitée*

Jeudi 14 mars

Samedi 6 avril

Avez vous déjà suivi un cycle de coaching ? .....

oui

non

Si oui, en quelle année ? .....

Avez vous suivi le cycle complet ? .....

oui

non

Avez vous assisté à des ateliers de développement personnel ? ...

oui

non

Si oui, sur quels thèmes ? .....

.....

Comment avez vous eu connaissance de cet atelier ? .....

Quelle est votre attente principale par rapport à cet atelier ? .....

.....

*En perspective du repas partagé collectivement le jour de l'atelier*

Avez vous une intolérance alimentaire ? .....

oui

non

Si oui, à quel aliment ? .....

Merci d'avoir pris le temps de renseigner ce formulaire