OK dans le chaos !

Comment **être à l'aise** dans un environnement complexe, incertain, ambigu ?

Comment surmonter ses blocages et se remettre en **mouvement** ?

Comment rester **serein(e)** quand tout ne se passe pas comme prévu ?

Et si développer sa posture positive était la clé de l'épanouissement personnel ?

Dans un espace protégé et bienveillant, les ateliers collectifs **OK dans le chaos** vous permettront :

- de développer un état d'esprit et des relations plus confiants, plus ouverts et plus créatifs,
- de vous confronter aux regards des autres et de passer à l'action en expérimentant de nouveaux comportements,
- d'être plus conscient(e) de vous-même, de vos forces et de briller tel que vous êtes.

Nous avons conçu ces ateliers sur la base de nos expertises et de nos expériences personnelles et sur notre conviction que les interactions avec les autres sont un vecteur essentiel du développement personnel.

Vous alternerez jeux, pratiques corporelles, moments d'échange collectif et apports théoriques pour ancrer votre posture positive dans votre tête et votre corps.

Philippe Patteyn
Consultant en Posture Positive
Improvisateur
Facilitateur de développement relationnel par le théâtre systémique

Anne-Céline Eydan
Jardinière de Potentiels
Coach
Praticienne en Approche Neurocognitive et Comportementale

Les 5 ateliers sont complémentaires et constituent un cycle cohérent. Cependant, chacun peut être suivi indépendamment des autres.

Rallumer son moteur – 23 septembre 2018
Métro, boulot, dodo… Pris dans le quotidien nous agissons souvent pour répondre aux attentes des autres, ce qui génère de l'épuisement et de l'insatisfaction.
Cet atelier est un voyage à la rencontre de vos **motivations primaires, sources de plaisir et d'énergie** et véritable moteur de votre développement personnel.

Sortir de sa zone de confort – 14 octobre 2018
Envie d'autre chose ? Marre d'être bloqué(e) ? Vous voulez changer mais n'osez pas vous lancer ? Cet atelier est une invitation à **lâcher vos peurs, vos croyances, vos automatismes** pour **exprimer votre spontanéité, votre créativité** et pour développer votre capacité à agir autrement.

Saisir les opportunités – 11 novembre 2018
Vous pensez que la chance ne vous sourit pas assez ? Vous avez souvent l'impression de passer à côté des occasions ? Lors de cet atelier, vous apprendrez à développer vos **capacités d'écoute et d'attention**, à être pleinement présent(e)s à votre environnement, pour **voir les opportunités** que la vie et les autres vous offrent et saisir votre chance !

Toujours OK, jamais KO – 16 décembre 2018
Un obstacle, une embûche, ça ne se passe pas comme prévu… Et alors ? Cet atelier vous emmène à la découverte de votre **résilience, de votre capacité à rebondir** ou à changer de direction face à l'adversité et aussi à **prendre du plaisir dans l'inconnu**.

S'émerveiller – 13 janvier 2019
Verre à moitié vide ou à moitié plein ? Accéder à votre posture positive suppose d'orienter votre attention vers ce qui va bien. Cet atelier vous permettra de **jouer autre chose**, d'aller à la rencontre de votre **personnage positif** et de danser sous la pluie !

Informations pratiques

Tarif : 400 € le cycle – 100 € par atelier
Horaire : 9H – 17H30 | Lieu : Lyon (précision à venir)
Pour s'inscrire, envoyer un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de *Le Jardin des potentiels à* Anne-Céline Eydan 62 avenue Edouard Millaud 69290 Craponne
Pour plus de renseignement, contacter Anne-Céline (ac.eydan@gmail.com | 06.63.77.04.46) ou Philippe (philippe.patteyn@gmail.com | 06.63.79.44.48)

www.philippepatteyn.com/index.php/ok-dans-le-chaos/