

Sophie BLANCHET

Coach de dirigeants
Coach d'équipe

Chantal CROCHET

Coach de voix
Formatrice

« Les journées étonnantes de Kerustantin »

6 et 7 mai 2017

Deux animations :

Le souffle-voix

Les constellations systémiques



**Deux jours pour respirer, s'amuser, se rencontrer, rire,
pleurer, découvrir, libérer, Vivre...**

Le souffle-voix

Depuis notre premier cri, la voix exprime une part de notre identité.

Voix parlée, voix chantée, portée par notre souffle, marquée par les événements et les émotions que nous avons traversées et qui forgent notre personnalité, elle est à la fois, révélateur et instrument d'évolution.

Notre voix est centrale et indispensable dans l'expression de soi vers les autres et la plupart d'entre nous ne pensent pas à agir sur son amélioration.

Pourtant travailler sur sa voix c'est travailler sur soi et sur sa capacité relationnelle et d'ouverture au monde.

Travailler sur sa voix, c'est inévitablement s'interroger sur sa respiration ; comment je respire, comment je me laisse respirer, comment je m'en empêche.

Il s'agit donc en premier lieu de retrouver un mouvement respiratoire libre et ample, capable de soutenir la voix dans les graves comme dans les aigues.

Et pour retrouver une souplesse du souffle, il est indispensable de travailler sur la souplesse du corps.

Le corps est la maison de la voix, si le corps est soumis à des tensions, le souffle et donc la voix ne peuvent pas circuler librement.

Avec des exercices pratiques en groupe et en individuel, dans une ambiance bienveillante et joyeuse, je vous propose de découvrir, l'espace d'une journée, l'importance de votre geste respiratoire, votre voix authentique et vibrante, votre puissance, votre ressource énergétique, la résonance de tout votre corps, la simplicité et l'évidence de votre voix et bien d'autres choses inattendues et vivantes...

A prévoir :

- une tenue vous permettant d'adopter différentes postures physiques sans gêne.

Associé aux constellations :

Le travail Souffle –Voix permet à chacun de s'ouvrir à ses perceptions sensorielles et à son ressenti corporel. En privilégiant ce canal perceptif, il met le mental au second plan et rend la personne disponible à ce qui l'invite dans l'instant.

Les représentants peuvent alors devenir canal, se laisser traverser par l'énergie de la constellation et laisser l'expression corporelle se déplacer à un endroit, oser bouger, rester immobile, sortir les mots avec spontanéité

Les constellations systémiques

« Tout système porte en lui ses propres solutions ».

Lorsque nous rencontrons dans notre vie des difficultés récurrentes, ou qui ne se résolvent pas malgré tous nos efforts, nous pouvons faire l'hypothèse que la racine de cette problématique est dans l'histoire du système. Poser une Constellation nous permet d'interroger le système pour connaître la solution qu'il propose. Nous repartons avec des pistes de solutions, et une vision nouvelle.

Cela peut se faire dans le système familial, pour trouver une réponse à nos difficultés personnelles, que ce soit la relation dans le couple, avec notre fratrie, nos parents ou nos enfants. C'est une bonne manière de trouver notre place dans la famille.

Dans l'entreprise, les Constellations d'entreprise et d'organisation aident à résoudre des problématiques complexes par une méthode systémique simple. *C'est une approche innovante de la dynamique d'organisation, de la fonction RH et managériale* cette **expérience permet à chacun**, de trouver sa place dans le groupe et dans son activité professionnelle.

Lors des journées à Kerustantin, tous les thèmes sont acceptés :

- Les problématiques personnelles et familiales
- La santé
- Les questions de relations dans la famille, dans le couple
- Les problématiques d'héritage et de transmission
- Les questions professionnelles
- Les stratégies d'entreprise : marketing, attentes clients, développement, ...

Pour les Coachs, Consultants, Managers, Conseillers de Carrières et services RH : la systémie d'entreprise permet d'avoir des pistes pour choisir le meilleur déroulement de carrière possible, de diagnostiquer les freins à la réussite et au changement, de faire évoluer les schémas mentaux et comportementaux de la personne accompagnée, de rechercher le poste qui lui correspond le mieux.

Si cela s'avère nécessaire, elle permet aussi de trouver des solutions de reclassement ou de réorientation.

Au cours d'un coaching, elle favorise la prise de conscience de possibilités nouvelles.

Cette méthode permet de diagnostiquer le poids des histoires antérieures et des répétitions de scénarios et de chercher les ressources propres du coaché.

Pour les indépendants, une constellation peut apporter des solutions pour développer l'activité et trouver une nouvelle clientèle.

C'est un travail d'une grande richesse, qui s'ancre dans le vécu des personnes.



Les animatrices

Chantal Crochet

- ◆ Coach diplômée Master 2 Panthéon-Assas
- ◆ Professeure de voix formée à la technique « Souffle-voix »
- ◆ Formatrice en développement personnel et en prise de parole en public
- ◆ Vacataire école Centrale Supélec
- ◆ Metteur en scène

Sophie Blanchet

- ◆ Coaching de dirigeants et coaching de managers
- ◆ Supervision de coachs : sessions individuelles ou collectives
- ◆ Chargée de cours depuis 8 ans, Université Paris II Panthéon-Assas, Master 2 de Coaching : « Développement personnel en entreprises »
- ◆ Auteur du « Livre d'Or du Coaching », éd. Eyrolles, 2013, ouvrage collectif
- ◆ Auteur du mémoire de recherche « Coaching et constellations systémiques », DESU de coaching, Université Paris 8, 2006
- ◆ Expertise : constellations systémiques, personnelles, familiales et d'entreprise. Formations suivies dans ce domaine:

Constellation d'organisations :	Gunthard WEBER	Allemagne
	Jan Jacob STAM	Hollande
	Guillermo ETCHEGARAY	Espagne
	Jacques TENCE	France
Constellations managériales :	Claude ROSSELET	Suisse
Constellations interculturelles :	Albrecht MAHR	Allemagne
Constellations familiales :	Jacques TENCE	France
Constellations du couple :	Gunthard WEBER	Allemagne

Les animatrices s'engagent à mettre en œuvre les principes de bienveillance, respect, confidentialité.

Pour nous joindre :

sophieblanchet@yahoo.fr

chantalcrochet@wanadoo.fr

06 61 13 07 47

06 80 90 60 85

Modalités

Dates 2017 et horaires : 5 mai soir, accueil des participants, 6 et 7 mai : animations

L'arrivée des participants est souhaitée pour **le vendredi 5 mai au soir**.

Nous pourrons ainsi dîner ensemble avant le lancement du séminaire le lendemain matin et organiser l'hébergement du groupe.

Les ateliers seront animés sur les journées du **samedi 6 et dimanche 7 mai 2017**, de 9 h 00 jusqu'au soir après dîner.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, possibilité de rester sur place le **lundi 8 mai** pour une journée libre de découverte du Morbihan.

Lieu : Chez nos amis Isabelle Fenotti et Jean-Daniel Finck, à CAUDAN (56850), dans le vallon de Kerustantin.

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Personnes concernées : Toute personne motivée par un travail personnel ou professionnel. Et les professionnels : Coach, Consultant, Expert, Responsable RH, Manager, Dirigeant, Psychologue du travail, indépendant, dirigeant, manager,

Prix : 350€ pour les 2 jours d'animation

Merci de confirmer votre inscription, en adressant un chèque d'acompte de **200€ (*)** à l'ordre de « OXALIS »,

Envoyer à : Sophie Blanchet, 79 rue Broca, 75013 Paris. (ne pas indiquer OXALIS sur l'enveloppe)

Les chèques seront encaissés après la formation. Le solde sera payé sur place.

Les frais de restauration et frais d'hébergement sont à la charge de chacun et seront réglés sur place.

(*) Chèque d'acompte non remboursable si désistement dans un délai de moins de 15 jours calendaires avant le séminaire, soit si désistement après le 22 Avril 2017.

Engagement personnel

à recopier et signer et à joindre au chèque d'acompte

- ◆ Je participe à ces animations sous ma pleine et entière responsabilité,
- ◆ Je m'engage à la confidentialité sur toutes les informations personnelles et professionnelles, données par les autres participants,

