

En Piste

L'Atelier Coaching En Piste !

L'action de remobilisation flash qui a pour mission de propulser vers le changement. Un pas vers son projet et vers plus de confiance en soi. Une expérience collective au service de l'individuel.

La newsletter En Piste !

La lettre d'information qui raconte comment chacun devient acteur de sa vie et rédacteur de son changement.

À vos marques !

Proposée et animée par une coach professionnelle, Cécile Szakonyi et l'association AG2I, forte de son expérience, son réseau et ses talents internes.

Une action destinée au public bénéficiaire des minima sociaux, financée par le Conseil Départemental du Gers dans le cadre du plan départemental d'insertion.

Lettre d'info °1 Gimont

"De la boule au ventre au baume au cœur"

C'est l'histoire d'une petite fille de quarante sept balais qui apprend à accepter la grosse boule d'émotion qui monte, qui monte et peut être bloquante dans les actions aussi bien quotidiennes que déterminantes pour initier un pas, un changement, une avancée, à l'aide de mots outils tels que bienveillance, pensée positive, assertivité, communication non violente, pour transformer la boule au ventre en baume au cœur.

Et ça marche !

En route vers l'épanouissement personnel dans l'activité professionnelle de médiation animale (zoothérapie), fruit d'un long cheminement !

La zoothérapie kézako?

La médiation animale ou zoothérapie, en activant chez les personnes des réactions avec les animaux stimule les potentiels physique, psychologique, affectif...

Les liens naturels et bienfaisants entre les humains et les animaux ont des vertus préventives, thérapeutiques et récréatives.

Mon mot d'ordre dans la zoothérapie: Le mieux-être de la personne par l'animal!

Des phrases du changement

lever le couvercle

je m'en fous de l'avenir, on verra plus tard

une boule à transformer en soleil

quand je pleure, je fais des vagues

une boule au cœur qui devient un baume au cœur

trouver le ressort

il faut que je sorte

changer de focale

on est notre meilleur phare

quand je me plante, je pousse

avoir appris à marcher dans des chaussures trop petites

emboîter le pas

parler m'a donné le droit

récolte de points de vue

lâcher les vannes

▶ ▶ Jérôme ▶ ▶ ▶ ▶ ▶

PASSÉ-PRÉSENT-AVENIR

Je suis arrivée à l'Atelier avec un grand nuage en moi et un manque de confiance, une peur de l'avenir, du jugement et de l'échec.

Ce que j'ai compris c'est que je n'écoutais pas assez mes envies et donc que je ne pouvais pas passer à l'action.

J'étais toujours dans mes pensées négatives, j'étais ce qui était négatif.

Et j'ai commencé à regarder ce qui était positif en moi, de nouveau rire, vouloir de la joie, de l'action, pour créer du mieux en moi.

Maintenant, quand j'ai une pensée négative, je me dis que c'est du passé.

J'ai réalisé que je travaillais pas assez sur moi, le déclic c'est quand j'ai compris comment le cerveau fonctionnait, j'ai assimilé que c'était moi qui me maintenait dans cet état...

Alors je me suis dit que je devais bien servir à quelque chose, à moi ! J'ai envie d'être utile.

Je dis stop aux idées négatives, je passe à l'action, pour me faire du bien, être en paix, dans le plaisir : vivre l'instant présent.

J'y travaille beaucoup, je suis en conscience des efforts mais vis l'instant présent, grâce aussi aux regards des autres (dans le groupe)...

Ça m'a permis d'être mieux concentrée sur les étapes à venir, j'ai retrouvé de la confiance : en avançant je vais trouver ma voie. Aujourd'hui je suis tournée vers l'activité, vers le travail.

>>> Simone.

Confiance

IL EXISTE DES SOLUTIONS

Nuage moins chargé

Changement de posture

Bienveillance

Du flou à l'action

Assertivité

Authenticité

Permis de se repositionner

Réalité

DYNAMIQUE

Plus à l'aise POSITIF

Sourire

ÉLAN

Du concret qui se profile

Comprendre plutôt que juger

Plus clair

Avancer

RASSURÉE

Mes Nouvelles Résolutions

(ce que l'atelier m'a permis d'être ou de faire)

- ▶ Me mettre au centre de ma vie et agir en fonction de mon centre
- ▶ Ne pas me laisser influencer par l'extérieur
- ▶ Mettre le focus sur les points positifs des situations
- ▶ Renforcer mon objectif professionnel et définir un autre projet
- ▶ Renforcer les pensées positives
- ▶ Décider de réaliser un objectif professionnel qui m'épanouit vraiment
- ▶ Poser certaines choses en groupe
- ▶ Avoir un retour sur moi-même par le regard du groupe

Mes objectifs :

Effectuer un stage dans un centre orthologique ou un centre de protection du littoral et un stage auprès d'un art-thérapeute.

Bérénice

