



## Mieux-être et Émotions, les apprivoiser pour mieux les vivre (18 au 22 mai 2022)

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire

L'étymologie même du mot émotion fait référence à l'action de "mettre en mouvement". Les émotions sont la vie même. Elles sont fondamentalement nécessaires dans notre vie en ce qu'elles nous permettent d'identifier nos besoins et de nous adapter à notre environnement. Pour autant et pour différentes raisons, elles sont trop souvent inexprimées, ignorées, refoulées, etc...



### Programme :

- Comprendre l'impact des émotions dans toute interaction humaine : physiologie des émotions, rôle et utilité des émotions, quel besoin derrière chaque émotion ?
- Identifier les différents schémas émotionnels, les siens ainsi que ceux d'autrui :
  - "je ressens donc je suis !" - Prendre conscience et apprendre de mes propres fonctionnements
  - la régulation émotionnelle
  - la contagion émotionnelle



- Développer son Intelligence Émotionnelle ?
  - qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
  - les 15 compétences selon le modèle EQ-i (Emotional Quotient Inventory)
- Elaborer son plan d'action individuel

### Déroulement :

- **En amont du séjour :**
  - prise de contact téléphonique avec l'un des deux coachs
  - envoi 15 jours avant le début du séjour du questionnaire "EQ-i Emotional Quotient inventory"

Développé par le Dr Reuven Bar-On il y a une vingtaine d'années, le diagnostic EQi 2.0 (Emotional Quotient inventory) est aujourd'hui le test de quotient émotionnel (QE) le plus utilisé dans le monde.

Au cœur de l'intelligence émotionnelle se situent les enjeux suivants : se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations et mieux s'adapter à son environnement.

A partir de vos réponses au questionnaire en ligne, un rapport détaillé vous sera remis durant votre séjour vous permettant de disposer d'un état des lieux précis et concret de votre quotient émotionnel.

- **Durant le séjour :**

Nous avons élaboré pour vous un programme complet qui vous permettra de profiter pleinement de votre séjour en faisant de ce temps d'exploration un moment privilégié et fécond pour vous.



Votre séjour comprend :

- 14 heures de séances collectives : apports théoriques, ateliers, etc.
- 3 heures de coaching individuel (à raison de deux séances d'1h30) avec un coach professionnel
- 2 activités corps-esprit /jour : votre séjour inclus 8 séances d'une heure chacune d'activités douces animées par des intervenants qualifiés : relaxation au bols de cristal, salutation au soleil (yoga), méditation, éveil vocal, cohérence cardiaque, Qi gong, yin yoga et do-in.

Une alimentation saine : bio, équilibrée, savoureuse, végétarienne, issue de productions majoritairement locales, l'alimentation proposée à L'Ostalas rappelle à chacun à quel point notre régime alimentaire est le premier allié de notre santé.

Sans oublier les moments de détente que vous souhaiterez vous octroyer au bord de la piscine ou dans l'endroit qui vous plaira de notre domaine arboré où tout a été pensé pour favoriser le ressourcement et la reconnexion à soi.

### **Les intervenants :**

- François Lüdemann

"Après plus de 25 années d'expériences professionnelles dans les domaines du management et des ressources humaines, en France et à l'étranger, j'ai fait le choix de me consacrer à l'exercice du métier de coach afin d'accompagner les personnes dans leur prise d'autonomie et de responsabilité.

Coach professionnel certifié, je nourris ma pratique de mes expériences et expertises professionnelles ainsi que d'outils variés comme la programmation neuro-linguistique (praticien PNL certifié), l'analyse systémique, la process COM ainsi que la sophrologie.

J'accompagne aussi bien des dirigeants, des managers et des cadres d'entreprise (executive coaching) que des personnes qui viennent me voir à titre personnel (coaching individuel)".



- [Vanessa Bricout](#)

"Après 10 ans d'expérience dans divers postes de direction en entreprise, je crée une structure dédiée à l'accompagnement des personnes désireuses de développer leurs potentiels, de résoudre leurs problèmes, d'aller mieux, de s'occuper d'elles, de donner du sens à leur projet de vie.

Mon challenge est d'oser... oser vous interpellier sur vous-même, vos enjeux, votre environnement et le sens de votre mission.

Mon envie est de vous accompagner... vous, acteurs de votre vie ou acteurs de l'entreprise (dirigeants, managers, collaborateurs...) au sein de vos interrogations, préoccupations pour permettre l'émergence de vos potentiels et faire que performance s'accorde avec humanité.

Mon approche est centrée sur la personne ou sur le groupe, sur l'ici et maintenant. [LinkedIn](#)

Mes outils sont variés pour une approche complète : • Coaching Professionnel individuel et d'équipe • PNL - Programmation Neuro-Linguistique • Analyse Transactionnelle • Sophrologie • PCM - Process Com Management® , MBTI • Intelligence Emotionnelle : EQ-i 2.0 • Relation d'aide et Psychogénéalogie"

### **Dates et format :**

5 jours / 4 nuits : du mercredi 07 au dimanche 11 juillet

Arrivée vers midi pour partager un premier déjeuner (les chambres seront disponibles à partir de 15h).

Départ dimanche après le déjeuner (restitution des chambres avant midi).

Groupe volontairement restreint à 8 personnes.

### **Tarifs :**

Forfait individuel : 1980€

Forfait entreprise : 2350€ HT. Possibilité de prise en charge au titre de la formation professionnelle continue.

Le forfait comprend :

- 4 nuitées en single
- la pension complète (5 déjeuners et 4 dîners)
- le test EQ-i
- les séances d'accompagnement individuel
- les séquences en collectif



- 8 pratiques douces
- l'accès à l'ensemble des infrastructures de L'Ostalas

Le forfait ne comprend ni le transport , ni les éventuels frais d'ordre personnel.

**Modalités d'inscription :**

Par téléphone : Brigitte 0611960499 et François 0642123848

Par mail : [brigitte.durand@domaine-lostalas.com](mailto:brigitte.durand@domaine-lostalas.com)

Acompte 600€ à la réservation.