

ET SI C'ÉTAIT POSSIBLE!?



La parole en acte

agir un peu moins à mon insu,
apprendre à écouter ce qui parle en moi,
comment je fonctionne, comment je dysfonctionne ?!

MARDI 10 JUILLET

DE 9H À 18H

Une journée de découverte de mes propres mécanismes,
ceux-là même qui me gouvernent, avec actions,
émotions, rire et paroles, dans la nature
face à la montagne Sainte Victoire.

MARC PAVAGEAU : 04 42 51 44 42
DANIEL AZARIAN : 06 22 66 15 13
JEAN-PHILIPPE DALBAVI : 06 09 89 64 91

LA FERAUDE — GARDANNE
95 € DÉJEUNER INCLUS

- *Relation à soi*
- *Relation à l'autre*
- *Relation au groupe*
- *Prendre conscience*
- *Trouver des solutions*
- *Oser*
- *Écouter*
- *Leadership*
- *Agir ensemble*
- *Team Building*

**ROPES COURSE
UNIQUE EN FRANCE**

LE ROPES COURSE



EXPÉRIMENTEZ, COMPRENEZ, AGISSEZ

"Un *Ropes Course* est un ensemble d'exercices simples et originaux utilisant des cordes installées dans la nature. Ces situations sont à la portée de tous et totalement sécurisés. Elles sont des **méta-phores** déclenchant nos fonctionnements de la vie courante. L'objectif d'une telle mise en acte est que nous prenions conscience des souvenirs et des angoisses qui nous limitent dans la réalisation de nos projets.

Exemples d'exercices:
L'enclos – La toile d'araignée – "Le chat et la souris" en duo - Le Partenariat - La Ligne du temps - le saut de l'anneau - La coupe des rêves - la chute de la confiance
Ces exercices ludiques sont tous autant de révélateurs de votre façon de traiter vos problématiques, de votre façon d'agir au sein d'un groupe, de votre "leadership", de votre façon de subir vos relations, etc...



Outre cette prise de conscience, le *Ropes Course* donne la matière pour que nous trouvions nos propres solutions pour franchir ces limites. De part la nature même de ces exercices, ils permettent d'ancrer instantanément les clés qui vont nous permettre d'avancer."



Le *Ropes Course* permet de dénouer les maux tel que: «j'ai mal au ventre... l'angoisse? d'où vient-elle?»; «Tiens, je me mets à l'écart du groupe...»; «Qu'a t'il dit? Qu'est-ce qu'il veut? Qu'est-ce que je dois faire? Je n'ai pas entendu!»; «Que ce groupe est lent à prendre une décision simple!»; « Comment ne voient-ils pas que j'ai raison?». «Pourquoi il répond pas, je suis clair, non?»

Le *Ropes Course* met aussi en acte la **dynamique de groupe**. L'équipe va apprendre à écouter non pas un leader mais **le leader qu'il y a en chacun**. Des exercices fonctionnent si chacun écoute tous! Une solution peut venir d'une voix qu'on entend rarement. Une solution naît du silence. Une solution surgît de la parole, puis de la confiance puis de l'action qui, surprise, s'exécute facilement et agréablement.



LES EFFETS



Les exercices expérimentés par chacun ont des effets logiques et mécaniques. M'autoriser à faire et à dire peut avoir comme effets :

développer mon enthousiasme, aimer /choisir mon travail et gagner de l'argent, apprendre à dire 'non', oser vivre et exprimer mes émotions, concilier une relation amoureuse épanouissante et la réalité quotidienne, mieux respecter mes engagements pour ..., affirmer la confiance en moi, la connaissance et l'acceptation de moi-même, choisir plutôt que me laisser choisir, chercher des solutions plutôt que focaliser sur les problèmes, communiquer avec assurance, améliorer mes relations interpersonnelles, identifier mes désirs, clarifier mes objectifs..., découvrir les moyens de repousser mes freins et mes angoisses.

Dans le cadre d'un Team Building : une équipe qui reconnaît les talents et les limites de chacun, une équipe qui se soutient et soutient l'effort de l'autre; une manière de dire les choses franchement qui permet d'avancer.

- *oser*
- *capacité d'action*
- *m'autoriser la créativité*
- *mon équipe efficace*
- *enthousiasme*
- *choisir mon travail*
- *gagner de l'argent*
- *amour et bien être*
- *Une équipe à l'écoute*

QUI SOMMES NOUS ?



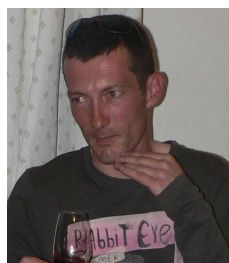
Marc Pavageau, 46 ans, exerce la **psychanalyse**

Ingénieur Arts & Métiers, Ensam, spécialisé en psychosociologie industrielle, a 15 ans d'expérience dans la création de projets informatiques d'Asset Management: Michelin, Vivendi, La Poste... En 1990 à Los Angeles, il suit une formation de «management facilitator» qu'il applique aux projets informatiques en étant pionnier en conduite de changement. Depuis 2001, il propose des séminaires expérimentiel amenant solutions matérielles, recul salutaire et légèreté.



Daniel Azarian, 28 ans, **consultant**

Ingénieur Arts & Métiers, Ensam, titulaire d'un DEA de mécanique des fluides, il a travaillé dans l'optimisation énergétique au sein d'un grand groupe leader en développement durable. Aujourd'hui, après une formation aux États-Unis, c'est sur l'Humain qu'il mise en proposant des outils de développement personnel afin que chacun puisse exprimer pleinement tout son potentiel. Il anime un blog de clés en développement personnel www.prendre-conscience.com



Jean-Philippe Dalbavi, 35 ans, **éducateur, moniteur** d'escalade

Éducateur-moniteur d'enfants et d'adultes durant 10 ans, il anime le parcours acrobatique en forêt de Bouc Bel Air, où il facilite des séminaires de Team Building. Son expérience d'accompagnement ludique de groupe en falaises comme en canyons lui donne un sens aigüe de l'écoute, de la sécurité et de la créativité. Le soin qu'il donne à chaque seconde permet une grande liberté de parole et de gaité dans la sérénité.

TÉMOIGNAGES

Le regard de participants

«J'ai perçu mes différents modes de fonctionnement (et de dysfonctionnement !). et découvert des règles à suivre pour gagner en autonomie, affirmation, efficacité personnelle», Dominique, Aix-en-Provence

«Un merveilleux stage que l'on a passé grâce à vous. Merci, on recommence quand vous voulez», Claire, Nice

«Grâce aux jeux du Ropes course, et aux débriefs qui s'ensuivent, j'ai pris conscience de certains schémas qui gouvernent mon comportement et ne me réussissent pas. Cette introspection permet de se poser les bonnes questions : « Pourquoi je fais cela ? Comment se fait-il que j'en sois là dans ma vie ? Que certains problèmes, blocages, perdurent et me taraudent depuis si longtemps ? » Laurence, Paris

“J'ai apprécié l'aspect pratique de ces ateliers avec des exercices faciles à mettre en place. Un retour rapide et immédiatement exploitable aussi bien dans sa vie professionnelle que dans sa vie de tous les jours.”

Gérard Lotto, ancien DG Chambourcy, Groupe Nestlé

Horaire

Accueil à partir de 9h

Début à 9h30 précises

Lieu

La Féraude

Chemin du moulin du fort

13120 Gardanne

04 42 51 44 42

Plan d'accès

www.laferau.de.com

DÉTAILS PRATIQUES

Formation continue et DIF

Le DIF, Droit Individuelle de Formation, permet au salarié de bénéficier de formation sans aucun lien avec son activité professionnelle. Le DIF est soumis à une seule contrainte : la formation doit être suivie hors du temps de travail. Le droit à la DIF est une obligation légale.

Prix du séminaire :

Déjeuner et pauses inclus

Prix individuel : 95 €

Prix étudiant : 45 €

Formation continue : 290 € HT

Agrément Formation Continue

La Féraude est une bastide restaurée avec goût **dans le Pays d'Aix**, facile d'accès par autoroute, TGV et avion. Elle offre en un même lieu tous les services. Elle est nichée dans un cadre naturel propice au ressourcement: 9 hectares de bois, piscine — bassins, vignes, parcs et séquoias majestueux.



La Féraude
SOURCE DE VIE

