

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°7
Septembre 2023



Merci pour votre confiance



Pour commencer cette newsletter de rentrée, j'aimerais remercier toutes les personnes qui me suivent sur les réseaux sociaux, celles qui m'ont fait confiance ces derniers mois.

Vincent, Noémie, Serge, Sophie... vos derniers avis sur Google ou LinkedIn me vont droit au coeur !



"Je tiens à vous remercier, très chaleureusement, en mon nom et au nom de la mairie de Bordes, pour vos interventions auprès de notre personnel, du Conseil municipal des enfants, ainsi que des enseignants.

La qualité de votre formation est à souligner, avec des appréciations unanimes.

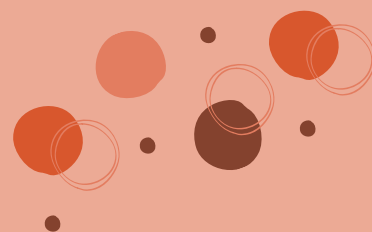
L'intérêt, la motivation, la présence, la transposition professionnelle et personnelle des acquis, en sont à eux seuls, la plus belle des réponses.

Un grand merci pour tout ; écoute, attention, bienveillance, et humanité.

Serge BELLOCOQ.

Délégué aux affaires scolaires.

Mairie de Bordes



Un projet de formation dans votre entreprise, votre structure ? Ecrivez-moi ou appelez-moi au 06.61.67.10.74 pour composer VOTRE programme personnalisé.

Les pépites



- "Ce que tu nous apprends pour notre vie professionnelle, je le mets aussi en place à la maison et ça marche. Il faut juste oser." - André, ayant suivi une formation adultes.
- "Tu sais, cette semaine j'ai eu une colère. Je suis alors allé dans la forêt pour lui apporter de la gentillesse." - Un enfant d'une école primaire qui commence à mieux comprendre ses émotions.
- "Ce fut 3 jours magiques à Béost en vallée d'Ossau. Nous appréhendions notre aptitude à méditer. Mais tu étais là pour nous soutenir. Ton naturel, ta simplicité, ta bonne humeur nous ont mis en confiance. Ta pédagogie, ton écoute, ta patience, toutes tes attentions font de toi une pro. Une très belle expérience à vivre absolument !



Et pourquoi pas expérimenter la pleine conscience lors d'une immersion ? Contactez-moi pour avoir plus d'informations.



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°7
Septembre 2023

C'est cadeau !



En cette période de rentrée, je vous propose quelques outils pour gagner en sérénité.



Côté familles et classes, construisez avec vos enfants ou vos ados, **des lignes de conduite** pour que l'année scolaire se déroulent au mieux.

- ↳ Les lignes de conduite est un outil issu de la discipline positive qui permet de **COCONSTRUIRE** un cadre à la fois ferme et bienveillant.
- ↳ Elles améliorent le vivre-ensemble en impliquant l'enfant.
- ↳ Elles deviennent le cadre de tous et non un cadre imposé de façon hiérarchique.

1 Première étape : Identifiez une situation sur laquelle il vous serait utile de poser des lignes de conduite.

Exemple : Sur la façon de se parler


2 Deuxième étape: Lancez une réflexion collective en posant la question : "De quoi a-t-on besoin pour mieux se parler ?"

Récoutez les idées de chacun, notez-les sur un papier affiche sans interrompre.

3 Troisième étape: Choisissez deux ou trois lignes de conduite ensemble et définissez une période durant laquelle vous mettrez le focus sur celles-ci.

A la fin de cette période d'expérimentation, faites un bilan ensemble avec des encouragements, en soulignant les progrès et réajuster les lignes de conduite si nécessaire.



 Si vous tentez l'expérience, n'hésitez pas à me faire un petit mail de retour. Je serai ravie de vous lire !

Côté professionnels... La reprise est aussi souvent sur les chapeaux de roue... et pourtant prenez RDV avec vous-même dans vos journées... Vous gagnerez en EFFICACITE et en SERENITE. Quelques idées :



- ↳ Une balade sur la pause méridienne sans téléphone. Prenez le temps de respirer, de vous arrêter et d'être conscients de tous les sons qui vous entourent.
- ↳ Christophe André, un des pionniers de la pleine conscience en France, évoque justement, dans son ouvrage la vie intérieure, le pouvoir de la marche sur le ralentissement des ruminations et l'apaisement du stress.
- ↳ Offrez-vous une pause sportive entre collègues ou dans une salle ! Le groupe motive !



Quand la tête est trop pleine,
revenez au corps !



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°7

Septembre 2023



Agenda



14
SEPTEMBRE

PAU

Conférence au Palais des congrès - Beaumont. Journées nationales GERS-P de la Sté Française de Cardiologie.
"Programme MBSR de pleine conscience : une place en cardiologie ?"

16
SEPTEMBRE

OLORON

Journées Européennes du Patrimoine à la villa DEBAT.
10h à 11h : Atelier philosophique sur le "papier objet d'art" et création "la magie des plages". De 7 à 12 ans.
11H15 à 12H15 : Atelier sur le "papier d'objet d'art" et création "quand le papier peut nous libérer" - Ados et adultes.



C'est gratuit !!!

16
SEPTEMBRE

PAU - IDRON

Journées Portes ouvertes au centre "Un moment pour soi".
Découverte gratuite des activités du centre.
18H15 : Méditation de Pleine Conscience et ses protocoles.



C'est gratuit !!!

20
SEPTEMBRE

PAU

Conférence gratuite : **"Comment aider votre ado à lâcher la pression ?"** en binôme avec Christelle Marlot, coach en orientation scolaire.

- Des clés pour que votre ado et vous-même gagniez en sérénité
- Des réponses concrètes pour construire l'orientation de votre ado

RDV à 19h chez AQUIU, passage Carnot.



Vous ne pouvez pas venir le 20/09 ? Retrouvez cette même conférence dans 2 autres lieux :

- **Judi 21 septembre** à 19h au Bistrot du Pradeau à **GELOS**
- **Vendredi 6 octobre** à 19h à l'ALSH de **GAN**

Faites comme Vincent, Noémie, Nelly, Hélène, Sandrine...
contactez-moi pour créer ensemble votre séjour sur-mesure. Un lieu et un programme adapté à vos envies dont les bienfaits sont : un ralentissement général, une déconnexion du quotidien, une prise de recul, un regain d'énergie et de créativité, une efficacité dans la prise de décision.



Tous mes
événements

3 / 3

Christelle
Normand

COACHING EN ÉDUCATION
ET EN DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



06.61.67.10.74

CHRISTELLE.NORMAND64@GMAIL.COM

<https://christellenormand.com>