

Stage dans le Vercors

15, 16 et 17 juillet 2020

« Convoquer le LEADER en soi ! »



**Posture et
Discernement**

**Actions et
Engagement**

**Rigueur et
Résultats**

**Joie et
Satisfactions**

Réalisation de soi et Epanouissement

**Vous voudriez passer le cap et Réussir dans votre voie ? Oui MAIS...
Vous êtes déjà installé et aimeriez développer ? Oui MAIS...
Vous êtes un leader et vous végétez ? Oui MAIS...**

- Pourquoi certains n'osent pas se lancer alors que d'autres y arrivent ?
- Comment ont fait ceux qui vivent de leurs dons et passions ?
- Comment éviter les pièges et réussir aussi ?
- Quelles sont les étapes à suivre pour que ça marche ?
- Par où commencer pour y arriver ?
- Comment lever les freins et franchir le cap ?
- Comment persévérer avec succès ?



C'est ce que nous aborderons durant ces trois jours !



1^{ère} étape pour faire avancer vos projets:

- Laissez de côté les **Oui MAIS** et
- **Convoquez votre LEADER !**

Entreprendre est un engagement de soi à travers la réalisation professionnelle. Cette action convoque le **LEADER en soi, celui qui agit avec puissance, pertinence, détermination et résultats**. Sans lui, rien d'efficace ne se fait malgré les bonnes idées de l'entrepreneur.

L'entrepreneur veut et décide, mais sans leader, il restera dans la case *Oui MAIS*...

Entretenir son leader c'est comme entretenir le moteur de sa voiture ! Et, stimuler et façonner sa posture d'entrepreneur met à jour ce leader et le booste.

Par **POSTURE**, entendons l'ensemble des éléments la constituant : pensées, idées, croyances, conditionnements, filtres, propos, comportements, agissements, actes, émotions, sentiments et gestion de ceux-ci, manières d'être, de faire et de se positionner dans les relations aux autres, au monde et à soi-même...

De ce fait, afin d'investir l'espace de l'entrepreneuriat de manière qualitative, ne pensez-vous pas qu'il soit judicieux d'introduire **la connaissance des fondamentaux de la posture de l'entrepreneur** dans le processus de réalisation ?

Ne serait-ce pas la condition sine qua non pour **RÉUSSIR avec brio** - c'est-à-dire sur tous les plans, humain, intellectuel, financier, social, personnel, etc. ?

Cette condition ne serait-elle pas la voie à suivre pour **SE RÉALISER** à travers son activité professionnelle?

Aussi, pour passer le cap et progresser, misez sur la posture !

Montre-moi ta posture, je te dirai comment va ton leader !

Objectifs :

- Mobiliser votre leader





- Observer et adapter votre posture au regard de vos objectifs
- Développer une vision de projet précise
- Prendre de la hauteur pour répondre à vos doutes et questionnements
- Trouver des résolutions aux difficultés actuelles ou récurrentes
- Chercher ses ressources et les adapter au projet

Objectifs secondaires

- _Votre bien-être, physique, mental et émotionnel et psychologique
- Le dénouement de vos tensions de vie
- Sortir de la procrastination
- L'équilibre des forces et tendances contraires
- L'accès à votre élan de vie

Ce que vous allez faire :

- **Revenir à votre essentiel**
 - ✓ Se poser, s'écouter et mobiliser sa posture d'entrepreneur
- **Sentir ce que votre leader intérieur réclame**
 - ✓ Repérer ce qui facilite et ce empêche d'avancer
- **Entendre sa demande**
 - ✓ Capturer et accueillir les messages de votre corps
 - ✓ Repérer les besoins de votre leader
- **Clarifier votre vision des choses**
 - ✓ Prendre conscience des freins et peurs à entreprendre
 - ✓ Intégrer les perspectives d'actions futures
- **Favoriser votre équilibre intérieur**
 - ✓ Sortir du *Oui MAIS...*
 - ✓ Rassembler vos forces intérieures
 - ✓ Remobiliser votre leader
- **Booster la posture du leader pour vous réalisation dans votre projet**
 - ✓ Mettre en corrélation les souhaits et les décisions de l'entrepreneur avec les actions à mener par le leader



Moyens :

- Le corps, dont l'expression mise en mouvement selon diverses modalités- expression dansée, respiration, collage, écriture..., aura une place de choix dans le processus créatif
- Les temps d'échange pour ponctuer les étapes parcourues
- Des outils accessibles à tous
- Tous ces ingrédients sont privilégiés pour favoriser le discernement et repartir regonflé comme jamais !
- Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer.

Pour qui ?

Ouvert à tout public intéressé par le thème - Groupe limité à 12 personnes

Que vous soyez en reconversion professionnelle, Entrepreneur en devenir, Sportif de haut niveau ou compétiteur, Coach, Formateur, Animateur, Entrepreneur, Manager, DRH , Dirigeant

Ce stage demande une implication forte, Aucun pré requis n'est nécessaire.

Quand ?

Période : du 15 au 17 juillet 2020

Durée : trois jours, 17 heures

Horaires : Accueil le 15 juillet à partir de 9h30

J1 : 10h-16h

J2 & J3 : 9h-16h

Où ?

Massif des Coulmes, Col de Romeyère - Rencurel 38680

Le cadre géographique, calme et en pleine nature favorise la détente et le retour à soi.

Nombreuses randonnées pédestres et visites de sites à faire aux alentours en fin de journée

Modalités pratiques :

Tout le matériel créatif est fourni

Prévoir des vêtements souples et des vêtements chauds

Venir avec un livre de votre choix que vous souhaitez jeter et le nécessaire pour écrire

Coût :

- **Frais pédagogiques, 17h** (matériel créatif compris): 399€ ou 495€ si prise en charge

- **Hébergement** : www.coeurdesmontagnes.fr

06 60.15.04.71 ou 04.76.36.79.12

Un tarif préférentiel est appliqué aux participants au stage. Précisez que vous vous inscrivez



au stage d'art-thérapie lors de votre réservation. La réduction sera appliquée au solde.

A réserver par vous-même selon votre choix :

Les chambres sont spécifiquement attribuées pour les participants au stage, ceci jusqu'au 30 mai. Au-delà de cette date, les chambres seront mises à disposition d'autres groupes. Possibilité de couchage dortoir ou de chambres individuelles ou familiales pour celles et ceux qui souhaiteraient être accompagnés par leur famille. Tarifs préférentiels prévus pour les participants du stage. Le signaler sur votre réservation.

– **Restauration :**

- ✓ Pour le repas de midi, pas de restauration sur place mais un pique-nique est proposé à ceux qui le souhaitent
- ✓ Les autres peuvent prévoir leur repas
- ✓ Pour le soir, l'hôtel propose une restauration très appréciée

Les stages d'art-thérapie

Les stages sont ouverts à toute personne en recherche personnelle et/ou professionnelle, homme ou femme, qui souhaite être active et sujette de son cheminement.

Le corps, dans ses mouvements, ses perceptions et ressentis est au cœur du dispositif puisqu'il est notre véhicule pour la vie.

Pour ceux qui ne dansent pas, rassurez-vous car l'objectif n'est pas de danser !

La danse-thérapie est juste un outil permettant une mise en mouvement de l'être dans sa gestuelle singulière qui le relie aux autres et au monde grâce à son expression dansée.

L'analyse des mythes corporels -AMC®- vient compléter et spécifier le processus d'art-thérapie, reliant le sujet à la dimension collective.

D'autres supports peuvent être proposés comme l'écriture, le collage, l'argile, le dessin, etc., affinant vos perceptions et enrichissant ainsi l'approche dansée.

Ephtimia Dimitriou: Art-thérapeute – DE -, danseuse, pratique vers des publics variés et propose des stages tout au long de l'année. Elle est animée par la recherche du corps en mouvement, corps outil et expression de soi. Elle est également spécialisée en AMC®.

Elle a créé la méthode pour sortir du *Tout ou Rien* -ToR©-

Cette méthode aide à se positionner et faire des choix en intégrant les dualités et les ambivalences. Elle permet de sortir des enjeux relationnels tortueux et des doutes liés aux décisions à prendre.

Leur avis sur les stages passés

Sylvie – Paris - 2019

« Votre stage est vraiment bien monté, les outils très intéressants et la progression formidable... »

**Nathalie – Savoie - 2019**

« Le conte comme fil conducteur était très intéressant. Il m'a permis de bien comprendre les diverses situations qui m'étaient personnelles.

L'exercice de l'ombre ... a été une révélation. J'ai concrétisé ma souffrance intérieure et j'ai pu la voir face à moi et ainsi pouvoir m'en détacher.

La salle dans laquelle le stage s'est déroulé était très agréable et calme. La terrasse adjacente avec vue sur la piscine et la nature est reposante et permet la pleine réflexion.

L'hébergement situé en pleine nature, au calme est parfait. A la fin de chaque journée de stage, la possibilité de se relaxer au bord de la piscine ou d'aller se promener en forêt permet de se ressourcer et de continuer la réflexion.

J'ai beaucoup apprécié de pouvoir partager les repas avec les autres personnes du groupe, cela nous permettait d'échanger sur nos ressentis et de souder encore un peu plus le groupe. »

Marie-France – Haute Savoie- 2019

« A suivre le fil conducteur ... en musique me permet d'exprimer ma sensibilité de coeur et de corps, Le tout mis bout à bout ... me permet d'unifier la pensée et le corps.

J'ai compris d'où me venait ma phobie concernant la conduite sur l'autoroute qui me poursuit depuis une dizaine d'années ainsi que les tunnels. MERCI EPHTIMIA.

Cela fait une dizaine de jours que le stage est terminé et je ressens les bienfaits. Je me sens plus solide et ose m'affirmer de jours en jours. Je suis plus confiante et avance plus sereinement. C'est un grand pas, la compréhension de cette phobie, Je me sens également plus légère tout en me sentant plus ancrée.

Un grand merci à vous Ephtimia et à ce métier »

Nicolas/Paris - 2019

« Le stage a répondu à mes attentes. Il a permis un temps de recul et une analyse de mon projet »

Jean-Louis /Lyon -2018

« 52 ans, marié, 2 enfants, sportif, en vacance en cette fin de mois de Juillet 2018 sur les hauteurs de Rencurel... non loin d'où se déroulera un stage d'Art-Thérapie animé par Ephtimia. Rien ne me destinait à ce stage, à cet univers inconnu, éloigné de mes sensibilités et de ma logique. Une rencontre humaine comme on les espère associée à des moyens incroyablement efficaces ont fait sauter des verrous. J'ai le sentiment d'être libéré d'un poids et d'être réconcilié avec des périodes de mon enfance ! Aujourd'hui, je suis convaincu que l'important est invisible aux yeux et qu'il mérite toute notre attention.»

Marie-Thérèse/Ugine - 2018

« Merci pour ce stage de 3 jours, plein d'émotion, de rencontre, de partage, d'écoute...dans un lieu verdoyant et apaisant.

Merci à Ephtimia pour ses qualités humaines et professionnelles et son immense empathie. On ne peut pas raconter une telle expérience, il faut la vivre. Et je suis prête à recommencer !!! »

Martin, 32 ans, Informaticien/Lyon - 2018

« Ayant conscience de comportements nocifs et handicapants m'empêchant de me réaliser mais incapable d'en sortir seul, j'ai décidé de passer le cap en m'inscrivant au stage "Aller enfin au bout de mes rêves" en juillet 2018.

Après ces trois jours passés dans le cadre idyllique du Vercors, je suis étonné du travail que j'ai effectué sur moi avec le groupe.



Je me suis senti entouré et en confiance avec les autres participants et nous avons traversé ensemble des émotions intenses.

J'ai pu prendre le temps d'aller au fond de moi pour chercher les causes de mes comportements et trouver les solutions au long des exercices proposés par Ephtimia.

Bien que demandant de l'investissement personnel pour y parvenir voire des moments pas forcément faciles, j'ai trouvé le stage très relaxant et agréable. J'avais d'ailleurs hâte de m'y rendre tous les matins. J'ai aussi trouvé le lieu du stage particulièrement adapté, la salle de l'hôtel "au coeur des montagnes" étant très spacieuse et lumineuse avec une vue magnifique.

J'espère recroiser les participants un jour et je pense que ce stage en amènera d'autres ! »

Mélanie/Frontenex - 2017

« Une super formatrice, de belles personnes, de beaux partages, des merveilleux souvenirs à jamais gravés... Dingue ce stage d'art-thérapie danse ! »

Frédéric/Directeur financier/Isère - 2015

« Le stage effectué à Rencurel disposait de tous ce que l'on peut attendre dans un retour à l'essentiel. Je l'ai vécu comme un oasis de bienveillance, sans enjeu professionnel, familial ou social. Les différentes formes d'art comme média permettent de puiser dans sa créativité. L'échange avec les autres apporte beaucoup sur le plan de sa construction propre. Je recommande cette approche de la "retraite" que l'on pourrait s'imaginer faire dans d'autres lieux.

Mais l'assistance d'Ephtimia permet d'identifier et de garder le fil conducteur, garant du succès de la démarche. »

Inscription : Voir les conditions ci-dessous ou sur <http://www.art-therapie.info/>

Bulletin d'inscription

Au stage dans le Vercors

15, 16 et 17 juillet 2020

« Convoquer le LEADER en soi ! »

A renvoyer par email : ephtimia.dimitriou@orange.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Tél :



Votre inscription sera validée à réception de votre premier règlement

- 1^{er} versement : 100 euros d'arrhes par virement bancaire
- Le solde, sera à régler avant l'entrée au stage

IBAN

FR76 1027 8088 9100 0206 3550 139

Titulaire du compte DIMITRIOU EPHTIMIA, Art-thérapeute, 7 rue Bugeaud, 73200 ALBERTVILLE

Je me réserve la possibilité d'annuler le cursus avant son début si le nombre de participants était insuffisant. Dans ce cas, la somme versée vous serait restituée. En cas d'annulation de votre part dans les six jours précédant le début du stage, les arrhes resteront acquises.