

# PROGRAMME DE LA FORMATION

Cette formation est issue des accompagnements d'« 1 Air de vie » en Relation d'aide et Coaching. Via le jeu de cartes-Coaching « L'Echelle d'1 Air de Vie » vous aurez des « **étapes clefs** » d'accompagnements de personnes en désirs de changements, et vous testerez nombres d'« **outils ludiques** » de coaching, psychologie positive, Pnl, d'écoute active... afin de mieux être aider, accompagner autrui ou afin de compléter vos propres techniques.

## Stages individuels : Poss à Distance !

Toute l'année - 7 matinées de votre choix (9h-12h)

Avec Coaching Perso / Dernier jour : 7<sup>ème</sup> échelon + Echanges-entraînement

## Stage collectif : Lors des vacances / 4 jours (9h-13h / 14h-18h)

Stage 1 : 4 Echelons

Stage 2 : 3 Echelons suivant + Echanges-entraînement et Coaching Perso

Connaissance de soi  
Et Relèvement



### Echelon 1

« La folie c'est de se comporter de la même manière et de s'attendre à des résultats différents »  
Albert Einstein

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Connaissance de soi  
Et Relèvement

De quoi je ne veux plus dans ma vie ?

De quelle part négative de moi j'aimerais me séparer ?

Quelles parts positives de moi j'aimerais améliorer, faire grandir ?

Echelon 1 : **Connaissance de soi et** travailler à **notre propre relèvement** : discerner nos "lunettes déformantes"/croyances limitantes (Reformater positivement notre pensée, nos attitudes, paroles... Nous délester de ce qui nous fait du mal etc)

Echelon 2 : **Estime de soi** : apprendre à améliorer notre image de nous, accueillir nos faiblesses, nos qualités, oser nous encourager... et miser sur nos différences !

L'Estime de soi



### Echelon 2

« Sème une pensée tu récolteras une action, Sème une action tu récolteras une habitude, Sème une habitude tu récolteras un caractère, Sème un caractère tu récolteras une destinée ! »  
William Makepeace Tackeraay

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

L'Estime de soi

J'ouvre 1 « Cahier de bord positif » et j'y mets uniquement des choses positives : j'y ajoute des photos, dessins, de la couleur...selon mes envies. Je le fais évoluer régulièrement et le lis souvent !

Je commence : Quels sont mes souvenirs de victoires, de bonheurs, de rires ?  
Je le liste

La Confiance en soi



### Echelon 3

« Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau et non pour se battre contre l'ancien »  
Dan Millman

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

La Confiance en soi

Ai-je vécu des échecs ?  
Trêçse.

Comment ai-je réussi à rebondir, à dépasser les obstacles ?  
Expliquer

Quelles Leçons en tirer pour aujourd'hui ?  
Noter

Echelon 3 : **Confiance soi** : apprendre à booster nos atouts, tirer profit de nos échecs, difficultés pour répéter nos réussites et changer de manière constructive

Echelon 4 : **Discernement et Gestion des priorités, du temps, du stress** : en apprenant à mieux nous ressourcer, à lutter contre l'anxiété, l'agitation, à mieux vivre le lâcher prise, à équilibrer notre vie ; lutter contre la procrastination, savoir dire non...

Discernement  
Gestion



### Echelon 4

« C'est une folie d'abandonner tous les rêves parce que l'un d'entre eux ne s'est pas réalisé, de renoncer à toutes les tentatives parce qu'on a échoué. »  
Antoine de Saint Exupéry

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Discernement - Gestion

Comment gérer vous votre temps ?

Testez cette semaine ceci :  
1. Ralentissez, prenez le temps d'apprécier ce que vous faites. Utilisez vos sens, soyez dans l'instant présent : doucement mais sûrement !  
2. Priorisez vos tâches en fonction de votre énergie : 20% d'efforts ciblés augmente vos réussites plus que 80% d'actions confuses !  
3. Le soir, validez vos avancées



### Communication Relationnelle



#### Echelon 5

« Tu n'es pas définie par ce qui t'es arrivé, tu es définie par la personne que tu décides d'être »  
Anonyme

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

### Communication Relationnelle

Imagine toi avoir une communication, un relationnel idéal, décris ta manière d'être et de faire.

Sur lesquels de tes qualités et de tes talents, peux-tu t'appuyer pour progresser vers cet idéal ?

Que peux-tu réellement commencer à mettre en place, à travailler, pour évoluer en ce sens ?

Echelon 5 : **Communication relationnelle** : nous décentrer de nous-même, réapprendre à **écouter**, à régler les **conflits**, être soi-même de manière **bienveillante**

Echelon 6 : Notre **"Vie nouvelle"** en y intégrant la **gratitude** : voir le négatif mais penser **"solution"**, positiver en créant de nouvelles habitudes, trouver en nous des forces et ressources, colorier nos vies, s'affirmer...

### Vie Nouvelle et Gratitude



#### Echelon 6

« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde »  
Gandhi

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

### Vie Nouvelle et Gratitude

Quels Sont les personnages historiques ou fictifs que j'admire le plus ?

Quelles sont les personnes inspirantes autour de moi ?

Que puis-je apprendre d'elles ?

Que ferai-je si la réussite, le succès, étaient certains ?

Qu'aimeriez-vous laisser comme trace dans ce monde ?

### Intériorité



#### Echelon 7

« Commence par faire le nécessaire, puis fais ce qui est possible de faire, et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir. »  
St François d'Assise

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Echelon 7 : **BONUS : Notre Intériorité** : équilibrer travail sur soi et spiritualité, garder le sens de Dieu, de la vie, du service de l'autre, agir selon nos valeurs, se dépasser et découvrir ce pourquoi nous sommes faits...

Cette 7<sup>ème</sup> rencontre sera consacrée à des échanges et entraînements, afin de prendre en main les outils proposés par la formation.

Le jeu de carte sera offert en fin de parcours ainsi qu'1 **Coaching personnel** pour ceux qui le désire

**MODALITES**

**Dates et Tarifs :** SUR SITE

Stage 1 : 2 jours

Stage 2 : 2 jours

**Lieu :** St Xandre 17 : mini groupe : 2 à 4 pers  
Aytré 17 ou La Rochelle : 4 à 10 pers

**Tarifs :** SUR SITE

Intervenant : *Didier Magne*

Conseiller Relation d'Aide (Ecoute psychologique et Coach de vie)

**Réservation :** 06 03 61 14 58

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

## COUPON D'INSCRIPTION

**A REMPLIR pour S'INSCRIRE et RESERVER (A ENVOYER AU PLUS TÔT svp !)**

Je soussigné(e) Mlle/Mme/M. ....

Adresse complète : .....

Numéro de téléphone : .....

Email : .....

**Stage de Groupe : Date(s) du / des stages choisi(s):**

**Stage Individuel** (matinées) ; indiquez la 1<sup>ère</sup> matinée choisie

**Attention, INSCRIPTION UNIQUEMENT SUR PAIEMENT A COMPTE de 100€:**

Règlement à l'ordre de « *Didier Magne* » à joindre à cette fiche d'inscription

**Adresse de l'envoi :** Didier Magne, 39 rue de la fontaine au blanc, 17138 Saint Xandre.

Virement Possible, RIB à demander.

Date :
Signature :

Aucun remboursement ne sera consenti en cas de désistement

**Le reste du prix sera à régler sur place en début de stage**

Je dégage *Didier Magne* de toute responsabilité en cas d'accident pouvant survenir pendant les cours et lors des trajets parcourus pour participer à cette activité.

*Au plaisir de vous rencontrer ! Didier*

<b>Présentation :</b> Merci de me dire un petit mot sur vous, sur vos attentes, besoins...
--