

ACT & COACHING

Développer l'agilité et la flexibilité psychologique pour créer du sens au travail et dans sa vie

Comment aider vos clients à identifier ce qui donne du sens à leur vie ? A dépasser leurs croyances limitantes et leurs scénarios réactionnels et à trouver les ressources pour s'engager dans le changement ?

Dans cet atelier vous explorerez les clés de l'agilité émotionnelle et comportementale. Vous découvrirez par l'expérience personnelle comment intégrer une dimension transformationnelle au coaching individuel et d'équipe.

LE PARCOURS

L'approche ACT (Acceptance & Commitment Training) a pour objectif de développer la flexibilité psychologique. Cette dernière permet, même en présence d'obstacles intérieurs, de s'engager dans des actions en accord avec ses valeurs.

L'ACT a fait la preuve scientifique de son efficacité pour l'apprentissage, l'innovation, la performance et la résilience.

Durant cet atelier, vous découvrirez la matrice ACT, un modèle simple et intuitif qui vous permettra d'intégrer la flexibilité psychologique à votre pratique de coach.

Vos clients et vous-mêmes disposerez d'un outil d'auto-observation puissant pour une démarche transformationnelle dans la bienveillance et la compassion.

Un atelier pour vous permettre de :

- Vous familiariser avec les six processus d'ACT et leur application dans le coaching
- Utiliser la matrice ACT en coaching individuel et d'équipe
- Comprendre en quoi les valeurs conditionnent le changement comportemental
- Utiliser les méthodes et outils permettant de dépasser le fonctionnement réactionnel et les « pilotes automatiques »
- Intégrer la pleine conscience dans le cadre du coaching
- Superposer sa propre matrice ACT avec celle des coachés pour réfléchir à sa posture de coach

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux praticiens qui souhaitent enrichir leur modèle d'accompagnement et renforcer l'impact de leurs interventions.



L'approche est essentiellement expérientielle. Elle combine les apports théoriques et opérationnels pour permettre la compréhension des outils et méthodes et leur intégration dans la pratique professionnelle. Tout au long de l'atelier, nous invitons avec bienveillance les participants à explorer le modèle et à pratiquer sur eux-mêmes avant de pratiquer avec leurs clients.

FORMATEURS

Benjamin Schoendorff, psychologue clinicien est le co-fondateur et directeur de l'Institut de Psychologie Contextuelle (IPC) de Montreal, principal centre de formation à l'ACT au Canada. Formateur à l'ACT reconnu internationalement, il a animé plus de 250 ateliers dans le monde entier. Il est auteur et coauteur de nombreux livres sur l'ACT en français et en anglais, dont le récent Guide de la matrice ACT. www.contextpsy.com

Nadine Hemmer est executive coach et formatrice. Après avoir exercé des fonctions managériales dans un cabinet de conseil en ressources humaines international, elle a créé en 2004 son propre cabinet et intervient auprès d'institutions publiques européennes et de grandes entreprises. Psychologue de formation, elle est accréditée au niveau Maître Praticien par l'EMCC (European Mentoring and Coaching Council). www.nadine-hemmer.eu

Benjamin et Nadine combinent leur expertise pour proposer une approche unique de l'utilisation de l'ACT en coaching. L'IOC (Institute of Coaching d'Harvard) et EMCC (European Mentoring and Coaching Council) les ont déjà invités à partager leur expérience.

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Durée de l'atelier : 3 jours. Initialement prévu en présentiel, l'atelier se déroulera en ligne les **21-22-26 janvier 2021** de **14h à 18h30**

Tarif : Auto-financement : 750 € HT Entreprise: 1180 € HT

Pour votre confort, le groupe est limité à 12 participants. Les inscriptions seront acceptées par ordre d'arrivée. Pour plus d'informations et réserver votre place, [cliquer ICI](#)