Dys'Kate Formation

Programme de Stage & Devis

Une journée pour se RE-POSER

Anne BARTOLI
Orthophoniste & Coach
https://anne-coach.fr/

Dys'Kate formation SARL
44, chemin de la vieille forge - 74150 Vaulx
Tel. +33 6 10 16 77 88
dyskateformation@gmail.com

www.dyskateformation.fr
Organisme n° 82 74 03104 74
SIRET : 811 596 196 000 14
Capital social : 3000 euros

Durée du stage 1 JOURS / 7 heures 30
Horaires de 9h à 18h avec obligation de **respecter ces horaires pour la cohérence du groupe**
Nombre maximum de participant(e)s : 8 participant(e)s max

TARIFS	Si le stage est proposé en WEBINAIRE	Si le stage est proposé en PRÉSENTIEL	Si le stage est agréé DPC
Libéral	xxx €	150 €	xxx €
Salarié	xxx €	150 €	xxx €

Formatrice : Anne Bartoli
Orthophoniste pendant 30 ans (salariat puis libéral), coach maintenant à plein temps, 4 enfants adultes,
les valeurs de base : enthousiaste et solidaire
la pratique : centrée sur la demande du client

Si vous trouvez qu'il y a de plus en plus de contraintes dans votre cabinet ou dans votre service, et que vous avez l'envie de remettre l'oreiller sur la tête quand le matin arrive
Si vous adoreriez rencontrer des collègues pour en rire mais que vous n'avez vraiment pas le temps pour ça
Si vous avez parfois l'impression de vous perdre dans des tâches sans valeur alors que vous manquez de temps pour réfléchir à l'essentiel du soin…
Si vous êtes fatiguée … et parfois même découragée…
Nous vous invitons à une journée rien que pour les orthos
Au calme dans un cadre idyllique
Pour re poser l'essentiel de votre pratique, re équilibrer vie pro / vie perso, retrouver de la liberté dans votre exercice et dans votre vie.
En une journée, vous aurez :
La possibilité de retrouver votre cœur de **métier**
Une vision claire de ce que vous voulez vivre
La première étape – et les suivantes- pour réaliser les changements nécessaires
En vous appuyant sur la compréhension et les audaces des consœurs qui **partagent** les mêmes enjeux

PUBLIC
Orthophonistes

PRE REQUIS
Aucun

LIEU
gîte de Pelly à DESINGY : un lieu caché dans le 74 au creux de la nature où l'on vient cultiver **calme et partage,** mis gracieusement à notre disposition, avec une grande salle pour le travail + 3 petites salles pour avoir la possibilité de s'isoler ou de travailler en petits groupes
Attention : lieu peu propice à l'accueil des Personnes à Mobilité Réduite, possibilité de demander la location d'une salle du village qui serait complètement adaptée si besoin
Piscine mise à disposition
Pique-nique apporté par chacun pour le repas de midi

Logement rustique possible sur place depuis la veille (38€ nuitée avec petit déj, repas du soir « sans chichi » avec la famille)
Se faire accueillir à la gare (Seyssel / Bellegarde Valserhône) possible inclus
Prolonger une nuitée sur place possible : Logement rustique possible sur place depuis la veille (38€ nuitée avec petit déj, repas du soir « sans chichi » avec la famille)

PROGRAMME DÉTAILLÉ

8h30	accueil, café, découverte des lieux
9h :	présentation ludique de nos pratiques et de la journée Mise en condition et règles de fonctionnement : silence, bienveillance, confidentialité absolue,
9h15 :	étape 1 : où j'en suis : Travail en solo, au chaud ou au bord de l'eau : Ce qui me tient à cœur, mon socle : mes convictions, mes valeurs, Travail en duo : ce que je veux pratiquer, avec des outils de coaching créatif Partage en groupe … ou pas
11h :	pause-café
11h15 :	travail de groupe autour des freins / des peurs / des contraintes : outils de coaching de groupe les repérer, voir que nous en partageons, découvrir les pistes déjà ouvertes / pratiquées par les collègues.
12h30 :	repas sur place avec les pique-niques apportés, temps libre
14h :	étape 2 : équilibre de vie, Quels sont les autres pans de vie : les représenter, comment en prendre soin ; passer de la vie de rêve à la vie à réaliser : choisir sa première étape et les premières mises en pratique, Outils de coaching individuel et de groupe, mise en pratique en co-développement profiter des ressources personnelles, les ressources du groupe, celles du réseau professionnel
15h30 :	pause
16h00 :	étape 3 : des outils pour durer : découvrir sa chronobiologie, améliorer son alimentation, qq exemples des jeux du corps (do in, qi cong, cohérence cardiaque, étirements et changement posturaux pour mieux être au travail,) engagement de chacun avec l'appui du groupe à mettre en place les premières étapes pour un meilleur équilibre
17h30	Bilan de la journée ; Suite éventuelle ?
18h	clôture