



# Renaissance

Coaching & Management

« Amour de soi & Leadership N3 MC 3 jours »  
Pardon, réconciliation et remerciements

*Chemin de fer et règles de vie*

Caroline COUTURIER – 06 27 15 78 38

Eric PERRET – 06 72 95 38 09

[www.renaissance-conseil.com](http://www.renaissance-conseil.com)

[www.osezlamourdesoi.com](http://www.osezlamourdesoi.com)

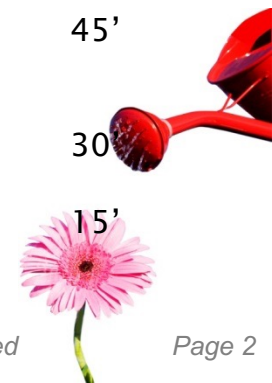
*« Il n'y a pas de leadership  
sans amour de soi »*



# Amour de soi & Leadership N3 MC 3 jours

## chemin de fer JOUR 1 – 100 % en présentiel

JOUR 1	Phase / contenu JOUR	Durée estimée (7 h par jour)
<b>MATIN (ouverture)</b>	Remerciement, objectifs, règle de vie du Groupe et du « je », Anges Gardiens–Gardés	20'
	En réflexion individuelle puis ss–groupe et/ou groupe complet – quels souvenirs (académiques) de N2 et de N1 ? Quels souvenirs du modèles (re)Mettre sa vie dans le bon sens ? Consolidation des animateurs	1h
	Réflexion individuelle (dessin) puis présentation individuelle : Quels vécus, résonances, évolutions, traces ... pour moi du N1 et du N2, quelles attentes pour cet atelier ?	45'
	Réflexion individuelle puis en groupe : définition et résonance en moi des mots : paix intérieure, réconciliation, renonciation, pardon, remerciements, gratitude – Présentation par les animateurs (définitions de ces mots, intérêts dans le cadre d'un travail sur soi ...)	30'
<b>APRES–MIDI (réconciliation)</b>	Réflexion individuelle courte (10') puis par deux debout alternativement (chacun passe et écoute tout le monde) : Ce que je cache – ce que j'oublie (ou préfère oublier) – ce que je refoule ? (les yeux fermés dans les derniers tours), puis temps individuel pour enrichissement et digestion – debrief collectif	1h30
	Réflexion individuelle sur ce qui vient de se passer puis dessin sur des évènements marquants dans mon histoire (cf le point précédent), présentation en groupe,	45'
	Imagerie mentale : on rentre dans le château de sa vie ... debrief en binôme	30'
	Reconstruction du dessin de façon plus favorisante (3 post it de réparation – 3 post it de consolidation)	15'





# Amour de soi & Leadership N3 MC 3 jours

## chemin de fer JOUR 2 – 100 % en présentiel

JOUR 2	Phase / contenu	Durée estimée (7 h par jour)
MATIN (pardon)	Un souvenir / personne du Jour 1 et que signifie « Pardon » dans l'instant présent	30'
	Cercle du pardon	3h
	Debrief de la matinée	15'
APRES-MIDI (renoncement)	Le chaudron (dessin à finaliser en collectif)	20'
	Le sac des cailloux (liste des renoncements que je veux faire)	
	Marche dans l'espace de 10' pour compléter la liste	10'
	Récolte de cailloux dans l'espace, collecte dans le sac, identification cailloux-problèmes numérotation,	15'
	Marche dans l'espace avec les cailloux	5'
	Présentation des cailloux en groupe complet (Merci, je renonce à vous, je vous rend voter liberté, je garde une trace de vous) puis jets collectivement dans la Sorgue (5')	20'
	Marche légère dans l'espace	5'
	Large debrief en deux sous-groupes	20'
	Quizz, tour de table	15'
SOIR	Atelier physique ...	45'

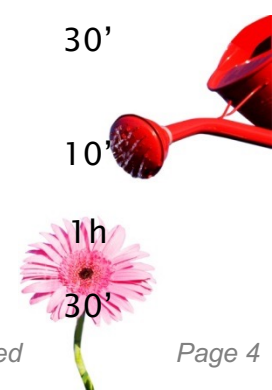




# Amour de soi & Leadership N3 MC 3 jours

## chemin de fer JOUR 3 – 100 % en présentiel

JOUR 3	Phase / contenu	Durée estimée (7 h par jour)
<b>MATIN</b> (consolidation)	En collectif libre expression du groupe (45' ou 1h selon sa taille) sans les animateurs qui observent uniquement : qu'est-ce que j'ai vécu hier ? Comment j'arrive ? Où en suis-je à ce stade ? Qu'est-ce qui me gêne encore ? Qu'est-ce qui a bien évolué ? Qu'est-ce qui me manque encore ? ... libre expression du groupe sans les animateurs – debrief avec la roue des émotions (qu'est-ce que tu as vécu qui te permettra de tendre vers ta paix intérieure ?)	1h30
	Coaching flash en marchant (à partir de Important / Compétent / Aimable) sur un point à pardonner ou à renoncer qui bloquerait pour aller vers sa paix intérieure – pas d'observateur – ceux qui ne sont pas en coaching flash ont des lectures, des exercices (docs N1 et N2), des écritures à réaliser ...	2h
<b>APRES-MIDI</b> (remerciements)	Réflexion individuelle : de quoi ai-je envie de remercier la vie en général ? Qui ai-je envie de remercier et pourquoi ? Qu'est-ce que j'ai envie de me remercier ? Comment je me sens après l'avoir fait ?	30'
	Ecrire 3 à 5 Haïkus	15'
	L'approche Ho'Oponopono – désolé, pardon, merci, je t'aime – comme approche ouvrante : découverte, expérimentation +	30'
	Tour de table, chacun lit un haïku et un ho'Oponopono	10'
	La carte du Tendre : dessin et présentation	1h
	Quizz – fiche de satisfaction tour de table final	30'





## **Paix intérieure (sérénité)**

État intérieur qui entraîne un sentiment de calme, une impression de juste place, de facilité

## **Renoncer**

Accepter que quelque chose ne se fasse pas, n'ait pas lieu, n'existe plus ; cesser de vouloir, de désirer ou d'être attaché à

## **Réconcilier**

Remettre en accord, en harmonie, y compris entre des choses qui peuvent paraître opposés

## **Pardonner**

C'est passer outre à quelque chose ou quelqu'un pour mieux s'en libérer

## **Remercier**

Dire merci à quelqu'un ou à soi, lui exprimer de la gratitude

## **Gratitude**

Sentiment de reconnaissance et d'affection envers quelqu'un ou envers soi





# Amour de soi & Leadership N2 MC 2 jours

## Exercices, autodiagnostic, pédagogie

### EXERCICES et AUTODIAGNOSTIC

#### PEDAGOGIE

100 % de présentiel  
Règles de vie du groupe et du « je »  
Présentation des apports repris dans un book donné à chaque participant  
Forme de travail diverses : Apport en groupe complet, réflexion individuelle, partage en sous-groupes ou en groupe complet  
Tours de table réguliers pour vérifier le niveau d'intégration de chacun





## Les règles de vie du groupe

**Respect de chacun** : j'accepte tout ce qui est dit, pas de censure ni de jugement, j'accepte les différences avec bienveillance.

**Transparence** : je dis ce que j'ai à dire en utilisant le « Je » ; ce que chacun partage n'est pas utilisé en dehors de la salle, la confiance est essentielle.

**Plaisir** : je regarde le bon côté des choses, je suis là pour prendre de la hauteur.

**Souplesse** : je m'adapte aux autres, au groupe, je joue le jeu.

**Qualité de présence** : Je n'oublie pas de (ré)ouvrir mes téléphone, ordinateur et tablette aux différentes pauses.



## Les règles du « je », pour soi

**Respect ...** : j'ai le droit de me valoriser, et de ne pas me dévaloriser

**Transparence ...** : j'ai le droit de garder pour moi certaines réflexions, le partage étant un don, et non pas un dû

**Plaisir ...** : j'ai le droit de me sentir mal ! Les émotions sont les bienvenues, même si elles sont visibles 😊

**Souplesse ...** : j'ai le droit d'exprimer mes limites au groupe, et de dire non à un exercice s'il me dérange trop

**Qualité de présence ...** : j'ai le droit de me placer en spectateur à certains moments

