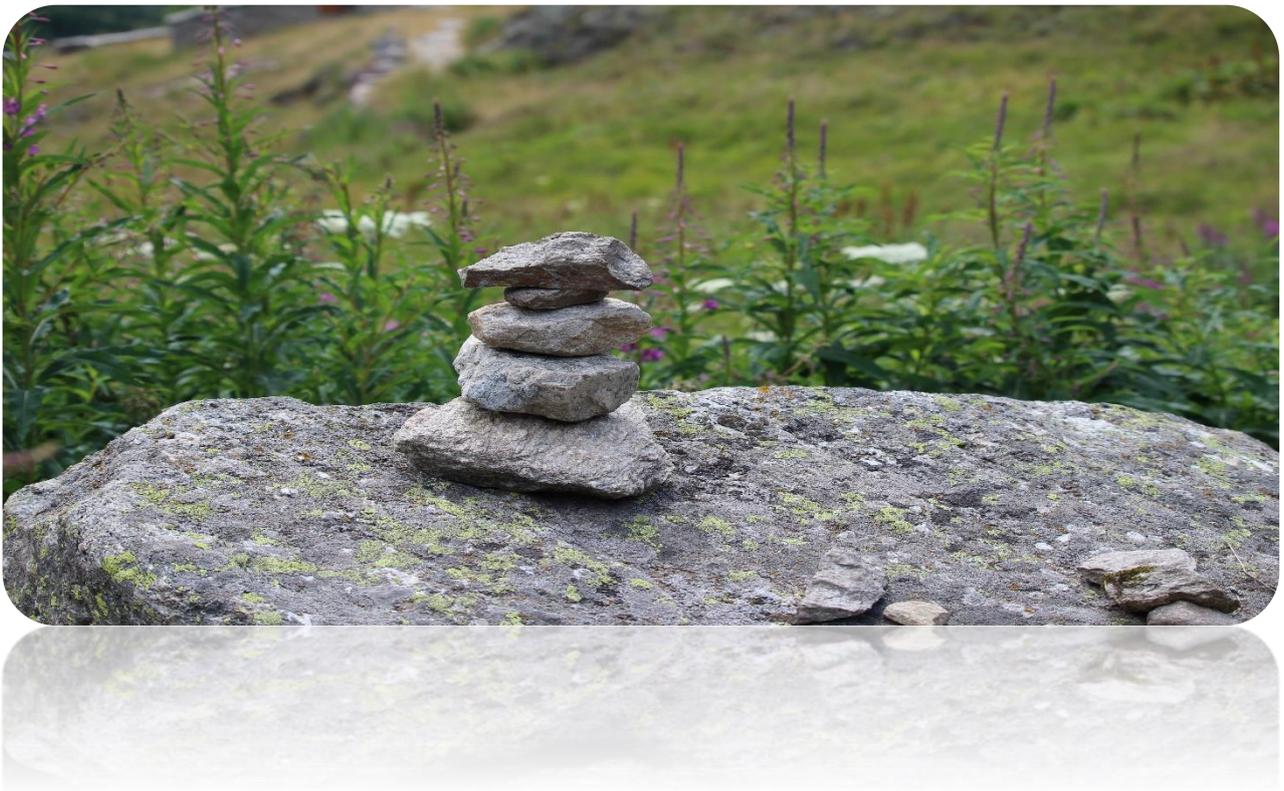


Programme holistique de coaching et d'accompagnement psychologique



OLifa

Global Coaching and Mental Care

Programme de prise en charge complet

Individuel, collectif ou pour entreprises,

Ambulatoire ou résidentiel



21 JOURS

POUR FAIRE FACE AU BURN OUT

L'objectif de ce programme est d'offrir une prise en charge ambulatoire et collective pour des personnes confrontées à un burn out professionnel. La prise en charge se veut globalisante, intensive et soutenue tout en étant limitée dans le temps.

Ces caractéristiques permettent en effet une prise en charge complète et efficace sur une durée ne dépassant pas un mois.

Ceci limite la durée de l'incapacité de travail, afin de faciliter la reprise sans décrochage, tout en ayant amorcé et engagé un travail suffisamment concret pour garantir l'évolution et le confort de la personne.

Avec neuf jours d'interventions étalés sur une période de 21 jours, ce programme vise un accompagnement des différentes étapes du processus de guérison : identification du problème, mise en évidence des faiblesses personnelles et des failles du système professionnel, reconnaissance et acceptation de la souffrance, reconstruction physique et émotionnelle et redéfinition d'un nouveau projet de vie.

Il privilégie pour cela le retour à soi, à ses aspirations profondes, à l'essentiel et à la nature.

Le programme prévoit :

Un bilan de la situation
Un bilan et coaching récit de vie – ressources résilientes
Un bilan et coaching des croyances
Un bilan et coaching conscience et respect du corps
Un bilan et coaching assertivité – faire face à la manipulation
Un bilan et coaching des techniques d'organisation
Un bilan et coaching acceptation et engagement
Un bilan et coaching de préparation à la reprise
Un programme thérapeutique à travers le soin des chevaux et le retour à la nature
Des ateliers créatifs

Descriptif du programme

Un bilan de la situation

Dans un premier temps, l'important est de se poser et de comprendre ce qui s'est passé pour en arriver au débordement et au burn out. Il importe de comprendre ensemble quels sont les déclencheurs, les facteurs précipitants et ensuite d'accepter que ce burn out se soit manifesté. Ce premier atelier permet à chacun de se poser, de commencer à analyser la situation, de l'accepter en travaillant sur les notions de honte et de culpabilité pour permettre l'ouverture à l'ensemble du processus de guérison.

Le programme prévoit :

Une séance d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Bilan et coaching récit de vie

A travers des collages, des représentations symboliques, des exercices d'écriture spontanée, ce coaching encourage la stimulation des ressources résilientes. Le récit de vie ainsi que l'expression créative de certaines émotions permettent en effet de donner du sens à certains événements douloureux et de rebondir par rapport à ceux-ci.

Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Bilan et coaching des croyances

Nous sommes tous responsables de la vie que nous menons et, dès lors, nous sommes tous capables de la faire évoluer positivement. Par les stratégies spécifiques de restructuration des pensées et des croyances nous pouvons travailler nos croyances limitantes et nous libérer ainsi de certains modes de fonctionnement répétitifs et négatifs.

Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une demi-journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Un bilan et coaching conscience et respect du corps

Dans la perspective d'une prise en charge holistique, il importe de se préoccuper de son mental, mais il importe également de prendre soin de son corps.

Pour cela, nous différencions trois dimensions corporelles distinctes :

- ❖ Le corps « *métabolique* », que l'on peut respecter en le nourrissant correctement, en respectant des rythmes adéquats sommeil-veille, une alimentation saine...
- ❖ Le corps « *sensations* » qui est une source de bien-être, de réduction potentielle de la tension quotidienne.
- ❖ Le corps « *image* » qui, une fois apprivoisé, permet davantage de réussite dans l'aboutissement de certains projets, consolide la confiance, l'affirmation et l'amour de soi.

Dans le cadre de ce coaching, l'accent est mis sur l'écoute de ce corps et des différents signaux d'alarme qui ont été jusqu'ici généralement étouffés avant d'arriver au burn out.

Une attention particulière est ensuite accordée aux possibilités d'utiliser le corps comme stratégie préventive avec des exercices de relaxation, de sophrologie et de méditation.



Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une demi-journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Un bilan et coaching assertivité – faire face à la manipulation

Le burn out touche le plus souvent des travailleurs impliqués, dévoués qui investissent beaucoup leur travail. Il s'agit souvent de personnes qui savent difficilement dire non ou déléguer ou encore qui se retrouvent coincées dans des systèmes aliénants.

Ce coaching offre dès lors la possibilité d'augmenter la confiance et l'affirmation de soi. Il vise à transmettre et à exercer, par des mises en situations très concrètes, les habiletés sociales et les techniques verbales et non verbales permettant d'améliorer la communication et l'affirmation de soi. Il aide, dans les cas extrêmes, à identifier et faire face aux éventuelles situations manipulatoires.

Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Bilan et coaching des techniques d'organisation

Dans la continuité de l'apprentissage des techniques d'affirmation de soi, quelles sont les stratégies qui peuvent permettre à chacun d'augmenter l'organisation de son travail, l'ergonomie, la rentabilité... ?

Cet atelier offre la possibilité de faire un inventaire de différentes méthodes et techniques, mais il invite également chaque participant à se créer son propre cahier des charges et à définir sa propre action de manière concrète et personnalisée.

Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une demi-journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Un bilan et coaching acceptation et engagement

Le burn out est souvent vécu comme une souffrance assortie de honte et de culpabilité. La personne subit parfois la situation avec une certaine soumission qui l'immobilise littéralement quant à la recherche active de solutions. Ce coaching se préoccupe de cette lutte mentale, met en évidence avec bienveillance la contribution personnelle et invite le participant à reprendre le contact avec ses propres possibles.

Pour cela, il suggère et invite notamment à la reconnaissance, à l'acceptation. Ce coaching vise ainsi à stimuler les propres responsabilités, les ressources et la liberté de l'individu dans l'élaboration et la consolidation de son projet de vie.

Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une demi-journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Un bilan et coaching de préparation à la reprise

Ce coaching se veut une intégration des différents besoins, apprentissages, découvertes, nécessités identifiés au cours du processus au projet ou à la définition du nouveau projet de vie professionnelle. Une attention particulière est réservée au travail de l'intention et à sa consolidation. Chaque participant y est invité à remplir adéquate sa boîte à outils du bien-être et de la prévention de la rechute.



Le programme prévoit :

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

Un programme thérapeutique à travers le contact des chevaux et le retour à la nature

La thérapie par le cheval a pour objectif d'amener la personne vers un « mieux vivre » tout en respectant sa physiologie, son rythme et ses appréhensions.

Le travail en partenariat avec l'animal, et plus particulièrement avec le cheval, ouvre de nouvelles pistes originales et « sens-ationnelles ». Il combine différents aspects : physiques, psychologiques, mais aussi affectifs et relationnels.

Le cheval devient le miroir de ses propres émotions.

Le programme prévoit :

Hippothérapie :

3 séances d'une demi-journée en groupe.

Toutes les séances ont lieu sur le site de « Our Little Farm ».

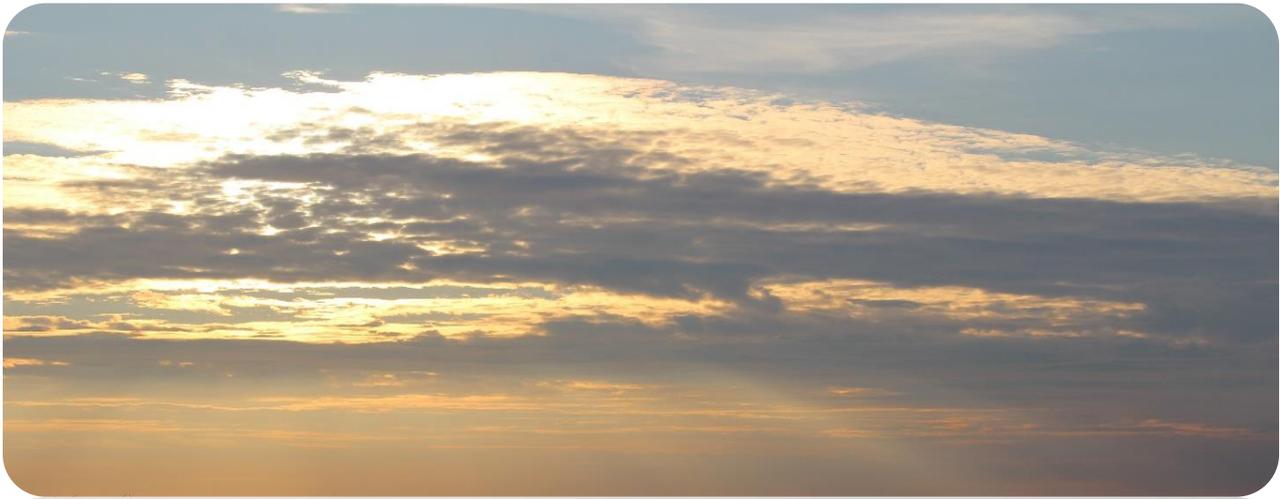
Ateliers créatifs

Toutes les portes d'entrée sont valides et efficaces pour s'éveiller à soi. Différents ateliers créatifs permettent de se divertir, de découvrir de nouvelles formules pour s'occuper, de stimuler sa créativité, d'exprimer des émotions autrement et de stimuler ses ressources et ses talents...

Le programme prévoit :

3 ateliers d'une demi-journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».





Conditions et aspects pratiques

L'engagement dans le programme nécessite au minimum un entretien de préadmission avec l'un des collaborateurs (psychiatre, psychologue ou infirmière sociale). Cet entretien a pour buts de présenter les objectifs et le contenu du programme, d'évaluer les besoins et la motivation du client ainsi que de confirmer l'indication.

Une facture détaillée vous est transmise.

Le programme s'étale sur une période globale de 21 jours. Le client s'engage pour la totalité de celui-ci.

Aucun remboursement ne pourra avoir lieu dès le lancement du programme.

Le paiement du programme s'effectue dans sa totalité avant le début du programme.

Les paiements se font toujours par virements bancaires.

Les frais divers en dehors de ce qui est organisé dans le programme (coiffeur, soins esthétiques, shopping, inscription dans un club de sport...) éventuellement réalisés dans la continuité des coachings sont à la charge du client.

La signature du contrat engage le client à payer la totalité du programme, même s'il décide d'abandonner en cours de processus.

Toute non présentation à une séance constitue une absence injustifiée et sans possibilité de remboursement. Les absences dues à des cas de force majeures feront l'objet d'une proposition de la part des intervenants quant à un éventuel report de rendez-vous.

Les différents calendriers, horaires et rendez-vous peuvent être soumis à des modifications.

L'organisation pourra se dégager de ses obligations ou en suspendre l'exécution si elle se trouve dans l'impossibilité de les assumer correctement du fait de la survenance d'un événement exceptionnel ou, d'un cas de force majeure, notamment accident, maladie, décès d'un proche, prévoyant dès lors une indemnité compensatoire.

Le contrat est signé avec « *OLifa* » qui coordonne l'ensemble des intervenants.

Intervenants coordinateurs :

Carol Dequick

Psychologue, psychothérapeute cognitivo-comportementaliste, auteur et conférencière.

17 ans d'expérience clinique en unité d'alcoologie.

0477/24.49.54

carol.dequick@hotmail.com

Nathalie La Greca

Infirmière sociale, accompagnatrice psychosociale et hippothérapeute.

10 ans d'expérience en accompagnement psychosocial d'entreprise.

0485/17.62.21

nathalielagreca@gmail.com

Lieux des interventions :

Our Little Farm »

Waardestraat 11

1540 Herne

TARIFS

21 jours pour faire face au burn out - Collectif

1.712 € TVAC



Nos tarifs sont fixés au 1^{er} janvier 2017. Validité jusque fin 2017.

Nous vous envoyons un devis gratuit sur simple demande.

© Carol Dequick – Nathalie La Greca, *OLifa* 2017.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.



OLifa

Global Coaching and Mental Care

By



Our Little Farm

Care & Animation Farm