

NATHALIE BOURGEOIS (L'OSMOSE COACHING FORMATION)

Rue Raymond Lebleux, 29 1428 Lillois/Braine-l'Alleud
0494/45.90.14.
info@losmose.be - www.losmose.be

Née le 12 septembre 1980
Belge – Mariée – 2 enfants

S'affirmer c'est vivre sa vie.

- ✓ Coaching scolaire pour enseignants
- ✓ Coaching de vie et professionnel
- ✓ Formations concrètes
- ✓ Animatrice de séances pleine conscience
- ✓ Organisatrice d'espaces de parole

Coach de vie et coach professionnelle, formatrice, animatrice de séances pleine conscience et organisatrice d'espaces de parole, experte et spécialisée dans le monde de l'enseignement et de l'entreprise. Pour vous aider à vous affirmer, je me forme en permanence et privilégie une approche adaptée, vivante et globale inspirée de courants innovants. À la fois stable et souple, je jongle avec une palette d'outils variés ajustés à votre situation pour concrétiser vos rêves de changement. Et comme une personne n'est pas l'autre, je vous offre écoute et bienveillance pour que cette affirmation de vous-même s'inscrive dans la durée et dans tous les aspects de votre vie privée et professionnelle.

Expériences professionnelles

- **Vidéoformation en classe** : coachings individuels d'enseignants (2013-...)
- Collaboratrice pédagogique : **séminaire d'agrégation** « Pratiques d'oralité » (UCL agrégation M. Dufays 2017)
- Enseignante à l'agrégation « Atelier d'expression » (UNamur agrégation M. Romainville et E. Charlier 2016)
- **Coconstruction du guide « Accueil des enseignants débutants »** dans un groupe de travail du **Pacte pour un enseignement de l'excellence** et formatrice pour enseignants référents « Accueil des enseignants débutants » (IFC 2015).
- **Conférencière au colloque « Humanisme et Mindfulness – une éducation pour le 21^e siècle »** (2015): la pleine conscience à l'école incarnée par le professeur.
- **Rédactrice d'un article** dans l'ouvrage « Humanisme et Mindfulness » (Avalon France-Septembre 2015) coll. « Question de », éditions Albin Michel, 2018.
- **Conseillère pédagogique diocésaine** dans le secondaire sur des thèmes transversaux au SeDESS (Service Diocésain de l'Enseignement Secondaire et Supérieur) à Bruxelles Brabant wallon : accompagnement de professeurs, éducateurs, coordonnateurs, etc en individuel et/ou collectif sur des thèmes transversaux (gestion de classe, **gestion des Réseaux Tuteurs d'enseignants débutants et Enseignants débutants, citoyenneté, ROI, projet d'établissement, PIA, PAC, Education aux choix, communication, vidéoformation, animation de journées pédagogiques, etc**) (2013-2015)
- **Formatrice-coach** (2012-...) pour CECAFOC (experte) et FOCEF-FORCAR et écoles
 - l'identité et la posture : « Prof, métier d'acteur ? Peut-on être soi ? Outils pour développer sa présence, motiver et gérer la classe »,

1



- la communication et la prise de parole en public : « Développer son autorité naturelle », « L'impact de ma **communication non verbale** », « Enthousiasmer »
 - le tutorat d'enseignants débutants : « Devenir référent tuteur d'enseignants débutants, une nouvelle posture identitaire... » ; « La communication non verbale »
 - les émotions, les cercles de parole ProDAS et la pleine conscience : « Comment animer concrètement des cercles de parole ? » ; « Oser bouger en classe : le mouvement et l'ancrage au service de l'apprentissage » ; « Initiation à la pleine conscience » ; « Etre soi, être là en relation avec les autres : bien-être et communication à l'école », etc.
- **Coachings et espaces de parole entre enseignants** (2013-...) en écoles ou interécoles au Collège Cardinal Mercier, à la Vallée Bailly et à L'Osmose Coaching Formation : démarche globale travaillant sur le corps, le mental et l'action concrète par mises en situation.
 - **Pilote/coordinatrice** d'une action de l'axe 1 de la FeSeC autour de **l'Education aux choix** : création et expérimentation d'une démarche d'accompagnement modulable, souple et dynamique « RESSORTS EDC » (2013-2015).
 - **Co-animatrice du groupe pleine conscience** *L'Eau Vive* pour adultes (2014-..)
 - **Maitre de stage d'agrégation** (UCL) (2011-2013)
 - **Professeur de français, d'histoire et d'espagnol dans le secondaire supérieur** au Collège Cardinal Mercier à Braine-l'Alleud (2005-2013) : coordinatrice option espagnol - **expériences de pleine conscience (élèves)**.
 - Participante au **projet-pilote « Savoir-être à l'école »** au CCM (2008-2013)
 - Membre du Conseil de participation au CCM (2009-2013)
 - Coach scolaire bénévole au CCM sur les temps de midi (2009-2013)
 - Présentation et expérimentation d'outils théâtraux liés à la posture du professeur lors de la « Supervision des tuteurs d'enseignants » au SeDESS (2012-2013)

Formations

2013-2015	Conseillère/coach pédagogique niv. de base et niv. approfondi CPF (LLN) Grande distinction
2014	La résistance au changement (J. Fléron puis C. Letor - CECAFOC)
2013	Le coaching personnel : accompagner le changement - de la motivation au changement durable via la PNL (E. Algrain)
2013	L'Analyse Transactionnelle (cours 101) (C. Pauwels, Fr. Platiau - EPE)
2008-2013	Neurosciences : la gestion du stress, la gestion des modes mentaux, les personnalités et la motivation, la gestion des personnalités difficiles (C. Schwennicke, V. Caephas - Learn To Be)

2

- 2012-2013 **L'animation de cercles de parole ProD.A.S.(Programme de Développement Affectif et Social)** (Chr. Bokiau, P. Snoeck - EPE)
- 2003-2005 Licence en **arts du spectacle** au Centre d'**études théâtrales** (CET)
Distinction (UCL)
- 1999-2003 Licence et agrégation en **langues et littératures romanes** :
Filière espagnole – Grande distinction (ULB)
- 1992-1998 Enseignement secondaire - Lycée de Berlaymont - Options : latin – français 6h

Formations continues

- 2017-2018 Découverte des outils de la **Psychologie Corporelle intégrative** (PCI).
- 2016-2017 **Les outils du psychodrame ; les jeux de rôle humanistes ; Posture intérieure en situation de changement : 9 attitudes du modèle ARC** pour faciliter la communication (Ch.Neve-Hanquet, A. Crespel - CFIP)
- 2015-2017 **Club des Orateurs Toastmasters** Bruxelles District 59B2 – prix meilleur improvisateur, discours, évaluateur en séance
- 2016 **Le braingym 101-certification** (Ressourceroit MF Drèze) - **Méthode « Félicitée »** Mieux dans son corps, mieux à l'école (Catherine Delhaise)
- 2016 **Le modèle HBDI des personnalités** : adapter son langage à son interlocuteur (Human Skills Square - UCM)
- 2016 **La créativité et l'innovation au service des indépendants** (Caminos - UCM)
- 2016 **La transmission** (E. Kotsou, Chr. André, etc - Journée Emergences asbl)
- 2012-2015 **La vidéoformation : outil d'accompagnement des enseignants débutants en classe** (L. Ria - CECAFOC) – **L'autorité** (Cl. Lévêque)
- 2014-2015 **L'Éducation aux choix** : « Vivre, c'est faire des choix ! Et ça s'apprend ! » (A. Caudron, D. Bertrand, P. Prignon, V. Schoore - CECAFOC)
- 2011-2015 **Se former au tutorat pour accompagner les enseignants débutants** (3 : Th. Hulhoven, M. Laurencis ; P. Maljean ; Cl. Lévêque - CECAFOC)
- 2015 **Décodons le non verbal avec des outils de l'Analyse Transactionnelle** (J. Gillissen - EPE) – **La voix-outil** (Cl. Botteman-EPE) – **La parole, 1^{er} outil de management** (Cl. Lévêque 2017).
- 2013-2014 **L'ennéagramme : 9 manières d'appréhender le monde** (G. Gabriel) - l'ennéagramme **comme outil d'intervention de gestion des groupes et d'entretien d'accompagnement** (M. Laurencis - CECAFOC) - A la découverte de l'ennéagramme et de soi m'aime (A. Vanderaa - CECAFOC)



- 2014 **Le management participatif et les valeurs** (P. Moorkens – Y. Dereys)
- 2014 **La gestion de la fatigue/stress par la sophrologie** (B. Mesters - EPE)
- 2014-15 **La gestion du stress, se sentir aligné grâce à la Pleine Conscience** (Ph. Busana - CECAFOC) – **Protocole MBSR** (Emergences) + **OMT** (KLink)
- 2014 **Retraite *Pleine Conscience* pour éducateurs en milieu scolaire - concept des écoles Wake-Up** (Village des Pruniers - Thénac Dordogne)
- 2014 **L'école citoyenne** (J-L Tilman - CECAFOC)
- 2014 **La gestion du temps en milieu scolaire** (N. Patrice - CECAFOC) – **La gestion du temps** (José Angeli) 2017
- 2013 **L'approche systémique**, une aide et une grille de lecture pour décoder les situations problématiques au sein de l'école (M. Hanot - IFC)
- 2013 **Organisation scolaire, orga. apprenante** (M. Gather Thurler- CECAFOC)
- 2013 **Les intelligences multiples dans l'enseignement secondaire** (M. Hirsoux - CECAFOC)
- 2013 **Les troubles d'apprentissage** (D. Henuset - CECAFOC)
- 2013 **L'estime de soi et l'affirmation de soi** (Chr. Rigoumont – La Louvière)
- 2012 **L'assertivité : s'affirmer sans agressivité** (Chr. Bokiau - EPE)
- 2012 **La gestion à chaud des dynamiques de communication en classe** (M-C Verbist - Learn To Be)
- 2012 **Coaching d'improvisation théâtrale** (L. Katina, FBIA)
- 2012 **L'écoute active** (Cl. Lévêque - CECAFOC)
- 2012 **La gestion de l'inattendu dans un groupe** (H. Daniels - CECAFOC)
- 2011-2012 **Reiki Usui (1^{er} et 2^e degré) : écoute et développe ton être énergétique** (Cl. Thumelaire - Braine l'Alleud)

Centres d'intérêt

- Théâtre (impro FBIA, troupes, formée au clown (P. Doss), formée à l'art du conte (Hamadi), voix (asbl Genevoix, I. Byloos), psychodrame, etc)
- Méditation *Pleine Conscience* et zazen (2005-...)
- Mouvements de jeunesse (lutins, guides, Jeunes en Route (JER), chef guides) de 1992 à 2000
- Participation à l'école du dialogue, à une Cellule de vie « Vivre et aimer » et animation de rencontres pour couples sur des thématiques variées.
- Voyages : organisation de séjours « sac à dos » en Inde, Venezuela, Laos,...
- Ecriture et lectures en psychologie et développement personnel
- Sports : tennis, VTT, randonnée, etc

- Musique : piano

Langues

- Français langue maternelle
- Espagnol connaissance active et passive – Erasmus en Espagne
- Néerlandais connaissance passive (à réactiver) – échanges linguistiques
- Anglais connaissance active et passive (à réactiver) – échange linguistique