



S'affirmer, c'est vivre sa vie.

VISION – PHILOSOPHIE - OUTILS

S'affirmer, c'est vivre sa vie. Oser être soi. Ancré dans l'instant présent. Pour mieux vivre et offrir ce que l'on a de meilleur. C'est cela s'affirmer, et ça change tout.

Mon nom est Nathalie Bourgeois, je suis coach professionnelle, de vie et formatrice 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.

PLUS-VALUE

- ✓ Efficace
- ✓ Concret
- ✓ Expert : boîte à outils 360° tant corporelle, mentale que par mises en situation.
Cf. [www.losmose.be/méthodologie](http://www.losmose.be/methodologie)
- ✓ Sur mesure
- ✓ Durable
- ✓ Mieux-être
- ✓ Plaisir



7 DOMAINES D'EXPERTISE : compétences relationnelles/managériales

- confiance et **affirmation de soi** / légitimité dans ma nouvelle fonction
- posture adaptative et prise de parole / **langage corporel** et verbal (avec vidéoformation possible)/ pitch (*présenter* projet/concept) / harcèlement
- **leadership** / leadership situationnel / entreprise libérée
- vision, image et culture d'établissement en plans d'action (**plan pilotage**)
- **gestion du stress** / neurosciences / espaces de parole entre collègues
- **mindfulness** et intelligence émotionnelle
- management / dynamique et cohésion de groupe /intelligence collective / résistance au changement / teambuilding / ennéagramme / théâtre
- choix professionnel à (re)définir

5 SERVICES

- ❖ coachings individuels ou collectifs
- ❖ formations, stages, retraites
- ❖ ateliers *Gestion du stress et efficacité* (pleine conscience, neurosciences,...)
- ❖ workshop *Comment impacter grâce à son langage corporel ?, Mon stress, 1 allié? Poser 1 regard neuf et serein sur toute situation et pouvoir agir*
- ❖ travail collaboratif / création d'espaces de parole et méthodes d'action professionnalisants et ressourçants



RESTER EN LIEN ? page professionnelle Facebook « L'Osmose Coaching Formation », LinkedIn « Nathalie Bourgeois ».

METHODOLOGIE

- ❖ Participants pleinement acteurs de leurs apprentissages sur base de leurs représentations, expériences vécues, attentes et besoins des participants
- ❖ Invitation continue à la prise de notes grâce à une feuille de route (soutien au transfert)
- ❖ Atelier expérientiel : alternance de moments expérientiels de mises en mouvement, retours sur l'action et éclairages théoriques
- ❖ Echanges de pratiques porteuses
- ❖ Alternance de travail en individuel, en sous-groupe et en plénière
- ❖ Boite à outils 360° tant corporelle que mentale et mises en situation (coaching PNL, AT, neurosciences, théâtre, pleine conscience, ennéagramme, mentorat, braingym, espaces de parole ProDAS, art, CNV, vidéoformation, IPCI, psychodrame,...)
- ❖ Outil numérique : présentation power point et vidéoformation
- ❖ Remise d'un syllabus, d'un portefeuille de lecture, d'une bibliographie/webographie
- ❖ Suivi mails de soutien
- ❖ Suivi de formation

MISE AU VERT

Espace de coaching-formation « L'Osmose » 80m2 ressourçant, verdoyant et lumineux à Lillois/Braine l'Alleud.



**Choisir d'investir dans et avec l'humain,
une vision globale avec impact à court,
moyen et long terme...**