



NATHALIE BOURGEOIS (L'OSMOSE COACHING FORMATION)

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

Née le 12 septembre 1980
Belge – Mariée – 2 enfants

Parcours en bref et missions de vie

1. 10 années enseignante secondaire supérieur : français, arts du spectacle, espagnol
2. coach pédagogique dans une équipe au sein d'établissements variés
3. 2015 : fondatrice de « L'Osmose Coaching Formation », espace d'entraînements pour le déploiement professionnel basé sur une démarche globale en 4 étapes. Ses fonctions sont : coach professionnel et de vie, coach « spécial acteurs éducatifs », formatrice enthousiaste, facilitatrice pleine conscience et espaces de parole.

De par son positionnement unique, elle incarne le mariage entre logique entrepreneuriale d'amélioration continue et transmission/communication efficace.

S'affirmer, c'est vivre sa vie.

La vocation de L'Osmose est de faciliter le changement dans le monde du travail en pleine mutation en distillant davantage de joie, affirmation de soi, audace, dépassement de soi, communication interpersonnelle, langage non verbal, savoir-être et créativité. Dans son espace d'entraînements - véritable voyage intérieur et extérieur -, elle accompagne les personnes et professionnels afin qu'ils se sentent plus heureux, audacieux et inspirants.

Formations de base

- | | |
|-----------|---|
| 2016-... | Les méthodes d'action : outils du psychodrame et jeux de rôle (Neve-Hanquet Ch, A Crespel, MM Nyssens, V. Libon) avec supervision continue |
| 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) |
| 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 (UCLouvain) |
| 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 |

Expériences professionnelles

- FORMATIONS pour organismes de formation (experte CECAFOC et FOCEF-FORCAR, IFC), universités (UCLouvain, UNamur), asbl (Teach For Belgium,...) et écoles (2012-...) dans toutes les régions de Belgique, petits et grands établissements du maternel à l'universitaire :
 - **l'identité, la vision et la posture** : « Prof, métier d'acteur ? Peut-on être soi ? Outils pour développer sa présence, motiver et gérer la classe », « Comment impacter ses élèves grâce à son langage corporel ? », « Incarner soi-même et ensemble l'esprit d'école », « Posture de leadership partagé », « Posture de prof-coach », « Réactualiser la vision et l'image de son école ».
 - **la communication, motivation, assertivité, théâtre et prise de parole en public** : « Développer son autorité naturelle grâce aux 9 clés du langage corporel », « L'impact de ma communication non verbale », « Comment s'affirmer et faire 1 remarque délicate grâce à son langage corporel ? », « Enthousiasmer avec sa posture », « Communication efficace », « Ennéagramme », « Gérer les conflits », « Leadership situationnel », « Mieux communiquer grâce aux 4 accords toltèques », « Pratiques d'oralité », « Atelier d'expression ».
 - **le tutorat d'enseignants débutants** : « Devenir référent tuteur d'enseignants débutants, une nouvelle posture identitaire... » ; « La communication non verbale » ; « L'outil de vidéoformation, feedback efficace »
 - **le travail collaboratif, la mise en projet et la logique entrepreneuriale** : « Animer un espace de parole et d'entraînements entre enseignants : démarche Boost'Enseignants : intervision en 4 étapes », « Comment communiquer et se sentir soudés ? », « Leadership situationnel », « Comment prendre des décisions ensemble ? », « Projet-pilote 2S : s'enthousiasmer, s'organiser et se mettre en projet », « Actualisation de la loi de notre école », « La réussite scolaire », « Réussir ensemble » ; « J'ose être femme et entrepreneure affirmée » ; « Réussir l'équilibre vie privée/pro ».
 - **le bien-être, les émotions, la gestion de conflits, les espaces de parole ProDAS et la pleine conscience** : « Mon stress, un allié ? », « Comment animer concrètement des cercles de parole ? » (lutte harcèlement) ; « 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 » ; Cohésion d'équipe », « Comment gérer efficacement les conflits grâce à la posture adaptative ? », etc.
 - **l'éducation aux choix et la citoyenneté** : « Education aux choix : comment rendre les élèves acteurs de leurs apprentissages et de leur vie ? », « Comment incarner et intégrer la citoyenneté dans son école ? ».
- TRAVAIL COLLABORATIF : COACHINGS COLLECTIFS et ESPACES DE PAROLE entre enseignants (2013-...) en écoles ou interécoles à la Vallée Bailly,... et à L'Osme Coaching Formation : **démarche globale** travaillant sur le corps, le mental et l'action concrète par **mises en situation**.

- Membre du CRIPEDIS (Centre de recherche interdisciplinaire sur les pratiques enseignants et les disciplines scolaires) (2019-...): groupe de travail enseignement supérieur : faciliter l'accès à la **lecture**.
- ENTREPRISES/ENTREPRENEURS : CETIC ateliers « **Gestion du stress et efficacité** » (1X/mois - 2018) ; SILVERSQUARE « Comment impacter grâce à son langage corporel ? » ; IMMO BOLLEN « Comment se sentir soudés ? » ; UCM et Réseau Diane pour femmes entrepreneures « **Pitch** : présenter son projet entrepreneurial de manière efficace », « J'ose être femme et entrepreneure affirmée »,...
- COACHINGS individuels avec ou sans **vidéoformation** sur le terrain (2013-...).
- TEACH FOR BELGIUM : formation pour tuteurs « Devenir référent d'enseignants débutants »
- UNIVERSITES : **collaboratrice pédagogique** depuis 2016 : **séminaire d'agrégation** « Pratiques d'oralité » (UCLouvain agrégation M. Dufays) ; enseignante à l'agrégation « Atelier d'expression » (UNamur agrégation M. Romainville et E. Charlier 2016)
- CABINET DE L'ENSEIGNEMENT : **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).
- PLEINE CONSCIENCE : **conférencière au colloque international « Humanisme et Mindfulness – une éducation pour le 21^e siècle »** (2015): la pleine conscience à l'école incarnée par le professeur ; facilitatrice de séances pleine conscience hebdomadaires (au centre « L'Osmose »).
- **ECRITURE : rédactrice d'un article** pour l'ouvrage collectif « Humanisme et Mindfulness : une éducation pour le 21^e siècle », Paris, Dervy, version numérique, 2020 ; en cours de finalisation d'écriture d'un guide sur la posture adaptative de l'enseignant.
- **FILM** : comédienne amatrice dans « **Walk with Me** » de Marc Francis et Max Pugh : documentaire sur la pleine conscience.
- **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)



- **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).
- **Facilitatrice 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)

Prix et distinction

- ❖ Prix de l'Université des femmes (Egalité des chances, Bruxelles) et grande distinction en langues et littératures romanes : « Les femmes sont-elles aussi des « sportifs » ? Etude socio-linguistique sur la manière dont on nomme les femmes dans la presse belge.
- ❖ Distinction en arts du spectacle (CET-UCLouvain) « Enseigner, un art de la représentation ? Comparaison entre professeur et conteur »

Formations continues

2020	101 outils numériques (réseaux) (Magali Nelly – Réseau Diane)
2019	Les jeux-cadre Thiagi : les bases de ludopédagogie (Thiagi - Declik)
2016-...	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)
2019	Changer de regard (Journées Emergences – Emergences asbl)
2019	Motiver avec les intelligences multiples (R Keymeulen - CECAFOC)
2018	La parole est votre 1^{er} outil de management (Cl. Levêque - CECAFOC)
2018	La classe inversée (R. Keymeulen - CECAFOC)
2017	Développer un climat de classe qualité (Théorie du choix) Francine Belair (CECAFOC)



- 2017-2018 Découverte des outils de la **Psychologie Corporelle intégrative** (IPCI).
- 2015-2017 **Club des Orateurs Toastmasters** Bruxelles District 59B2 – prix meilleur improvisateur, discours, évaluateur en séance
- 2016 **Le braingym 101-certification** (Ressourcetoit MF Drèze) - **Méthode « Félicité »** 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

- Arts du spectacle : théâtre (impro FBIA, troupes (D Bertrand), clown (P. Doss, C. Gérard), conte (Hamadi), voix (I. Byloos), psychodrame (Neve-Hanquet, MM Nyssens, V. Libon)
- Danse et mouvement (biodanza (S. Cornet), méthode Feldenkraiss (L.Vargas))
- 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, basket, randonnée, judo, natation, 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