

Coming Into Your Own

www.ciyofrance.fr



Nous sommes toutes des leaders dans nos propres vies , que ce soit professionnellement, dans nos familles ou dans nos cercles plus larges.

« Coming into your own » est un programme

- de développement de 3,5 jours pour les femmes qui souhaitent s'engager dans un processus de réflexion, d'exploration, de re-dynamisation,
- qui offre aux femmes l'occasion de creuser profondément qui elles ont été, qui elles sont aujourd'hui, et où elles souhaitent se diriger,
- qui aide les femmes à comprendre la relation entre leur processus interne, leur vie, les défis qu'elles ont à mener.

Le programme « Coming into your own » est pour vous

- si vous êtes désireuse de développer vos qualités de leader pour réussir vos projets professionnels ou personnels,
- si vous voulez avoir plus de clarté sur le but de votre vie : comment votre passé peut devenir votre force ? Comment voir ce qui se cache à l'intérieur de vous ?
- si vous envisagez de nouvelles directions dans votre vie professionnelle ou personnelle,
- si vous êtes prête à vous donner les moyens de mener votre vie idéale.

« Coming into your own » est pour les femmes qui souhaitent explorer les questions suivantes

- Comment capitaliser sur mon potentiel et conduire ma vie telle que je la souhaite ?
- Je me sens appelée à changer : comment puis-je m'aligner sur le but de ma vie?
- Comment puis-je créer des environnements sains où tous peuvent s'épanouir?
- Comment puis-je naviguer dans une période de transition ?
- Comment puis-je mener habilement et clairement des conversations difficiles ?
- Comment puis-je trouver et conserver un équilibre dans ma vie ?

Elles en parlent

« Un programme qui allège et qui permet d'y voir plus clair. Un bénéfice réel et durable qui permet de revenir chez soi sereine et plus épanouie. Une équipe d'encadrantes bienveillantes et professionnelles. Merci pour ce moment de vie d'échanges et d'émotions forts. »

**Delphine LETEURTRE
OXYLANE**

« Le programme c'est une semaine pour tout changer, tout reprendre sur des bases nouvelles en pleine sérénité, en ayant l'assurance de faire les bon choix et ne plus se tromper : enfin ! »

Céline VINALS



« Devenir ce que nous sommes n'est pas la formule de la facilité mais le chiffre secret d'une conquête »

Christiane Singer - Les âges de la vie

Coming Into Your Own

Coming Into Your Own

Pourquoi avons-nous développé ce programme?

Les femmes sont plus susceptibles de développer des relations qui renforcent le lien social : elles s'investissent dans le bien-être de l'ensemble du système et collaborent en écoutant profondément leur cœur et leur intuition.

Beaucoup de femmes pensent qu'elles n'ont que partiellement développé et montré leurs capacités malgré des réalisations importantes. « Coming into your own » est conçu pour aider les femmes à s'ouvrir et à développer leur plein potentiel.

Le parcours personnel qu'offre le programme

Dans le cadre tranquille de la ferme de Divali, nous allons passer 3,5 jours en mettant l'accent sur le parcours individuel de chaque participante : ses potentiels, ses défis et ses transitions. Les forces individuelles et collectives sont explorées à la lumière des situations actuelles de chacune afin d'accéder et de libérer le potentiel inexploité.

À travers des dialogues et le pouvoir de transformation du cercle, nous allons :

- Explorer les cycles de développement uniques aux femmes : découvrir où vous êtes dans votre cycle de vie et ce que les cycles à venir ont à vous offrir.
- Dessiner votre histoire de vie personnelle qui vous a amenée à ce stade de développement et faire la lumière sur le voyage de votre vie.
- Comprendre les dimensions archétypales de vous-même et de vos relations.
- Présenter une expression plus complète de vous-même dans votre entourage personnel et votre milieu professionnel.
- Expérimenter un processus de symboles unique en petits groupes pour identifier les défis actuels et émergents sous différentes perspectives.
- Gagner en clarté dans la gestion des obstacles qui vous empêchent de tirer parti de votre pleine puissance.
- Apprendre et utiliser des outils qui permettent de développer pleinement votre potentiel au féminin.

« Coming Into Your Own » est un programme à l'échelle mondiale

Le programme a été développé par le Ashland Institute (<http://ashlandinstitute.org>) dans l'Oregon aux États-Unis, et déployé dans le monde entier depuis plus de 20 ans. Les facilitatrices certifiées par le Ashland Institute, ont animé des centaines de programmes à travers le monde. Des entreprises comme Hewlett-Packard, BP, la Banque mondiale, Shell, Intel, Boeing, Anglo American, BT, EDF, OXYLANE, BAYER, ont sponsorisé des femmes managers et des collaboratrices pour participer au programme. Beaucoup de femmes ont également choisi de participer à titre individuel. Avec un maximum de 14 participantes et 4 facilitatrices, nous nous retrouverons dans un cadre magnifique qui nous donnera un espace pour la réflexion personnelle profonde, l'exploration et la re-dynamisation de sa vie. **Nous avons hâte de vous accueillir à la ferme de DIVALI !**



« Ce programme a été un authentique rendez-vous avec moi-même au travers d'autres femmes témoins et miroirs. Il m'a permis à la fois de me recentrer sur ce qui m'a construit, qui je suis, ce que je vis, ce que je veux et de clarifier les petits pas, prochaines étapes sur mon chemin de vie.

J'en ressors énergisée, sereine et confiante dans mes projets de Leader et de Femme »

**Frances GUTHEAUX
BAYER**

« Cette parenthèse de 3 jours et demi me ressource, me renforce et me dote d'une énergie profonde pour réaliser mes rêves... comme par exemple : me (re)trouver!

Faire ce programme, c'est investir en soi ».

**Christelle EVITA
EDF**



Coming Into Your Own



Dates des prochains programmes à Divali

- Du 8 au 11 Mars 2016
- Du 6 au 9 juillet 2016
- Du 22 au 25 novembre 2016

Le programme débute à 16H le premier jour et se termine le dernier jour à 13H30.

Prix du programme

Le prix de ce programme comprend les frais pédagogiques des 3,5 jours ainsi qu'un coaching individuel avant et après le programme qui initie et centre le travail sur chaque femme.

- Entreprise TPE (Moins de 10 salariés) : **1080 € H.T. - 900 € H.T.** 2 mois avant chaque date
- Entreprise PME GDE : **1500€ H.T. - 1200 H.T.** 2 mois avant chaque date
- Individuel / Associations : **840 € T.T.C - 672 € T.T.C** 2 mois avant chaque date
- Paiement possible en 3 fois pour Individuel et Associations : 3 versements de 280 € finalisés avant le début du programme.
- Pour les femmes pour qui le coût est prohibitif, un système de bourse permet d'étudier avec attention chaque situation - n'hésitez pas à faire la demande ou à vous entretenir avec les facilitatrices du programme.

Inscriptions et règlement en ligne via le lien de pré-inscription google doc :

<http://goo.gl/forms/w8HdwSTcXr>

Le prix pour les 3,5 jours (3 nuits, tous les repas, et les salles de réunion) est de:

- 195 € en chambre partagée à 2
- 255 € en chambre individuelle.

Les réservations seront centralisées à l'inscription.

L'hôtellerie sera payée sur place par chèque auprès du lieu.

Règlement et annulation

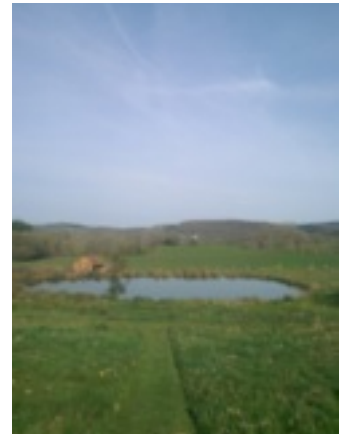
- Annulation J-7 jours avant le début du programme: la totalité des honoraires est due
- Annulation J-30 jours : 50 % des honoraires sont dus
- Annulation J-60 jours : 25% des honoraires sont dus

Le paiement intégral est requis pour la participation au programme.

Pour plus d'informations

Stéphanie LEONARD - stephanieleonard@aimotion.fr - Tel: + 33 6 18 38 24 96 Skype: Sleonard7

Ou visitez le site www.ciyowomensretreat.com pour plus d'informations sur les programmes à travers le monde, www.ashlandinstitute.org qui a initié et coordonne « Coming Into Your Own » international.



« Ce programme est une pause bienveillante entre femmes de tous âges permettant de faire le point sur sa vie de femme, de mère, d'épouse...Regarder un peu en arrière pour mieux embrasser l'avenir, voici les bienfaits que j'ai ressentis au sortir du IRAM et que je ressens encore, presque 1 an après !! »

**Emmanuelle
LE JEMTEL**

