

# Coming into your own

# J'ai rendez-vous avec moi

## Un programme pour les femmes



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

*Christiane Singer*  
*Les Ages de la vie.*

CIYO (Coming Into Your Own), traduit en français par « J'ai RDV avec moi », est un programme de développement personnel destiné aux femmes qui souhaitent se poser, se renouveler et approfondir leurs capacités féminines de dialogue et de leadership.

Nous aidons les femmes à se retrouver elles mêmes et à mener des vies qui tiennent compte des aspects féminins de leur identité et aussi du monde extérieur.

Notre approche prend en compte l'individu dans sa totalité - les dimensions physiques, intellectuelles, émotionnelles et spirituelles de chaque femme - pour encourager une profonde introspection. L'appel individuel avant et après le programme permet d'initier et centrer le travail sur chaque femme. Le travail en groupe durant le programme élargit la transformation grâce au partage qui ouvre de nouvelles perspectives.

Ce travail, une femme à la fois, un groupe à la fois, contribue à créer des relations plus riches et plus fécondes et permet aux participantes de faire face aux profondes tensions de notre époque. Les participantes aux programmes précédents ont exprimé leur joie profonde à se retrouver face à soi en vérité.

Depuis 20 ans, nombre d'organisations ont envoyé des participantes au CIYO: EdF, Hewlett-Packard, Nokia, Banque Mondiale, Shell, Boeing, BP, Guides et Scoutes. De nombreuses femmes ont également décidé de participer individuellement, qu'elles soient au foyer, à la retraite, indépendantes, artistes, actives, de tous âges et horizons. Notre diversité est notre richesse!

Un ratio de 4 à 6 participantes par accompagnatrice garantit l'attention particulière à chaque participante.

Un programme se tiendra du 3 au 7 Février 2016 pour les Amies de La Vie à l'écodomaine des Gilats, près d'Auxerre. Dans un parc magnifique avec des arbres centenaires, la demeure propose des chambres à prix variables selon les bourses et les envies: chambre de charme avec sanitaires individuels, ou chambre double standard avec sanitaires sur le palier, ou même chambre partagée à 3 ou 4 pour les bourses les plus serrées.

Nous savons par expérience que les femmes peinent à investir dans leur propre développement, en temps et en argent. Si nous encourageons les autres à se développer, nous peinons à le faire nous-même. Nous invitons chacune des lectrices de cette invitation à imaginer quelle serait sa réaction si une amie lui demandait si elle devrait y aller. Si vous encourageriez votre amie à y aller, vous devriez sans doute l'envisager pour vous-même...

**Pour tout renseignement:**

<http://rdvavecmoi.strikingly.com>

**Laure le Douarec**

+33 6 88 50 14 09

laure@2d4b.com

Pour l'article de La Vie sur le programme 2015 voir:

<http://goo.gl/0mP89R>

### UNE INVITATION

Lors de ce programme nous aidons chaque femme à découvrir où elle en est sur le chemin de sa vie.

Ensemble nous :

- Explorons les âges et étapes propres à la vie des femmes
- Identifions et commençons à dépasser certains des obstacles qui nous empêchent d'être pleinement nous-même.
- Renforçons nos capacités inexploitées.
- Voyons notre réalité personnelle actuelle selon 4 perspectives et la modelons pour libérer le potentiel que nous discernons.

Nous expérimentons les 4 perspectives dialogiques par des exercices kinesthésiques.

Nous utilisons de courtes présentations, des dialogues, de l'écriture, des poèmes pour aborder les aspects de votre vie actuelle que vous souhaitez approfondir: le travail, les relations humaines, la famille...





# Coming Into Your Own J'ai rendez-vous avec moi

Ecodomaine des Gilats, du 3 au 7 Février 2016



## LOGISTIQUE

Où et Quand?

Du 3 Février 14h au 7 Février 15h

à l'écodomaine des Gilats à 1h30 de Paris, vers Auxerre

### Coûts par personne

Entreprises: €1500 + TVA

Individuel: €800 sans TVA

Individuel early birds (avant Oct): €700 sans TVA

Pour les Amies de La Vie: €450 sans TVA

Pour les Amies de La Vie (avant Oct): €400 sans TVA

Don à la discrétion de chacune

Un système de bourse existe, financé par les dons. Chaque demande est étudiée en fonction des fonds disponibles.

Contactez Laure.

Le nombre maximum de participantes est de 20.

### Repas et chambres

La pension complète en chambre partagée est de 225€ pour les 4 jours. Des bourses sont possibles.

5 chambres individuelles « confort » sont à 400€.

### Paiement et annulation

Le paiement est dû à l'inscription.

Aucun remboursement après le 1 Décembre.

### Coaching

Un appel individuel accueille chaque participante 1 mois avant la rencontre.

Un appel d'une heure par téléphone avec l'une des accompagnatrices 1 mois après le programme approfondit l'expérience.

Inscription sur <http://goo.gl/QMMaQk>

Merci de remplir le [formulaire en ligne](#):

Laure le Douarec répond à vos questions: [laure@2d4b.com](mailto:laure@2d4b.com)

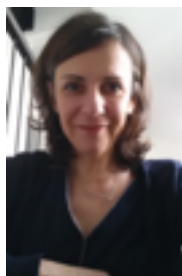


### Laure le Douarec

Après Sciences Po et un Master en Management (UK), Laure a travaillé 10 ans en entreprise à l'international entre Londres, Chicago, et Paris, en Ressources Humaines et Développement Durable.

En 2009, elle a fondé l'association 2d4b pour approfondir les valeurs qui lui semblent essentielles: dialogue, diversité, incarner le changement qu'on souhaite voir, et sobriété heureuse. Elle a publié un livre sur les méthodes d'animation de groupe: Gatherings. Administratrice d'une ONG de microfinance, elle a travaillé avec Madagascar.

Aujourd'hui Directrice du Cabinet Sen dédié au développement des organisations et à l'intelligence collective, elle pratique l'aïkido assidument. Mariée depuis 15 ans, âgée de 38 ans, Laure a 3 enfants et vit à Paris.



### Blandine Cléré

Après une expérience au sein d'une multinationale américaine à des postes opérationnels, Blandine s'est interrogée davantage sur l'homme au travail: le sens de son activité, le développement de son bien-être et de sa santé au travail.

Suite à une reconversion et une formation longue, elle s'est tout d'abord consacrée à l'accompagnement en individuel et en groupe de publics exposés à des changements professionnels. Aujourd'hui Psychologue du travail et Formatrice, elle intervient auprès de salariés et de particuliers dans le domaine de la Santé au travail (consultation, formations, interventions collectives, ateliers).

Depuis 2011 elle vit à Rennes avec son conjoint et leurs 2 filles de 5 ans.



### Frédérique Legrand

Après Sciences Po Paris et un master en sciences économiques et sociales, Frédérique a occupé différents postes dans le secteur de la communication et des ressources humaines en France ou à l'international. Actuellement dirigeante régionale de l'emploi dans une grande entreprise du secteur de l'énergie, elle se prépare à devenir responsable de sa propre structure.

Frédérique anime des groupes de codéveloppement depuis 2010 et est coach certifiée depuis 2003.

Agée de 64 ans, mariée et mère d'un fils de 30 ans, elle partage sa vie entre son jardin en Normandie et Paris.

### Julie Naudet

Après des études en communication et marketing, Julie a occupé des postes en agences de publicité pour travailler sur la stratégie de communication des grandes marques. Elle décide de donner plus de sens à son métier en se spécialisant sur les problématiques environnementales et sociétales. Elle s'investit dans le monde associatif, en devenant chargée de communication pour une ONG de micro-crédit, elle accompagne aussi les porteurs de projets dans leur développement. Puis à 30 ans, elle décide de réaliser son rêve et entame une reconversion en pâtisserie. Son CAP en poche elle est toujours animée par la même envie; accompagner les autres dans leur développement et leur réussite.

Voyageuse dans l'âme, Julie parcourt les pays, rencontre les cultures, les gens, s'inspire, s'enrichit. Entre deux voyages elle mène une vie bien remplie à Paris, entre la natation, la course à pied, la photographie, la vie associative et ses amis, rencontrés un peu partout.

