



Frédéric DURANT
06 89 87 57 68
fd@arch-consulting.com

Les séminaires Leaders *ARCH-consulting* *Octobre 2023*



« Inspiration et respiration
pour Dirigeants et Managers éclairés »

4 jours - 4 experts

Pour un voyage à la rencontre de vous-même.



Quels objectifs ?



ARCH-consulting, vous accompagne dans un **voyage personnel** pour Dirigeant d'Entreprise, Manager ...

Se reconnecter à l'essentiel et explorer le sens profond de son action.

Se connecter à soi, aux autres et à la nature.

Améliorer son équilibre et son hygiène de vie

C'est **partir à la rencontre de soi même**, pour aller véritablement retrouver ses fondamentaux, ses émotions, ses ressentis **afin de lâcher prise et découvrir sa vraie nature.**

Mieux comprendre qui nous sommes, mieux comprendre le contexte qui est le nôtre et nous libérer de nos croyances, trop souvent limitées et contraignantes.

Quels intervenants / quel encadrement ?



Philippe Moreau



Catherine Chedhomme



Frédéric Durant



Denis Cocquet

Quels retours des participants ?

« Chaque rencontre a été une pépite que ce soit avec chaque expert et chaque participant dirigeant. »

« Un grand MERCI à chacun.

Chacun a une histoire de vie qui nous nourrit les uns des autres. » **Cécile**

« Ce séminaire a été le déclic d'un processus en marche depuis longtemps qui n'arrivait pas à se révéler » **Isabelle**

« Je suis revenu du séminaire avec ce que je souhaitais :

- rencontrer, partager, faire un break et me ressourcer
- ressourcement garanti » **Stéphane**

« Je décide de mieux comprendre les ressorts de mon leadership et d'y travailler pour améliorer mon impact sur mes équipes tout en préservant mon énergie. » **Muriel**

« J'ai apprécié d'avoir pu prendre du temps et du recul dans un cadre privilégié et avec un groupe dynamique et à l'écoute » **Constance**

« Changer de lieu permet de réfléchir différemment
Une rencontre avec des personnes, c'est un peu une ardoise magique
Pas de croyances limitantes ou de freins, pas de préjugés » **Eric**

Quels points positifs des participants ?

1/ Bienveillance

2/ Expertise et complémentarité des interventions

3/ Cocooning et attention des organisateurs

4/ Discours de vérité

5/ Bouffée d'oxygène - le temps s'est arrêté

Stéphane

Le cadre

Le temps

La proximité et les échanges

Le contenu des interventions

Les bons moments

Constance

*Confiance, prise de recul, lien entre le corps et l'esprit,
avoir vu Saturne, le jeu dehors en chantant*
Eric

L'Amour, le Partage, la Bienveillance, l'Essentiel et les Clefs
Isabelle

1/ Le cadre : la nature, isolé. Une vraie parenthèse.

2/ 4 experts complémentaires.

3/ Les repas en accord avec le séminaire (détox) et la réalisation du déjeuner le dernier jour.

4/ Les surprises inattendues. Chaque attention m'a beaucoup émue et elles étaient nombreuses et même de retour chez soi.

5/ De nouvelles rencontres tant les participants que les experts.

6/ Echanger sans filtre, être vrai, faire tomber les masques.

Cécile

- . Des conseils de nutrition précieux, à appliquer.
- . Une énergie enthousiasmante de notre champion de l'extrême et plus globalement son témoignage du dépassement de soi.
- . Des pistes de réflexion intéressantes sur mon leadership, à creuser.
- . La balade, excellent moment d'échanges plus poussés entre nous.
- . Des hôtes formidables dans un lieu inspirant !

Muriel

Expertises / Rencontres

"Se mettre en mouvement" Mon corps : un outil de performance !

animé par Philippe Moreau

Philippe MOREAU a une double vie, créateur et dirigeant d'entreprise côté pile, coureur de l'extrême côté face. L'expertise proposée nous emmène en voyage dans des contrées où la difficulté est la normalité. En courant dans des conditions extrêmes Philippe nous démontre que nous sommes tous chargés d'un énorme potentiel. Expert APM, Germe.

Des courses de l'extrême à l'entreprise, les participants découvriront les nombreuses passerelles qui jalonnent la complexité des deux aventures passionnantes que sont la direction d'équipe et la direction de projets sportifs extrêmes ! Cette expertise apportera aux participants un souffle nouveau, " l'envie d'y aller ".

Cette rencontre doit permettre de sortir « **Booster d'énergie** » avec le sentiment profond que tout est accessible ... **SI** :

- . On sait prendre soin de soi.
- . On appréhende mieux ce magnifique outil de performance qu'est notre corps.

Vous repartirez avec :

- . Des outils simples à mettre en œuvre.
- . Des nouvelles habitudes de vie.
- . Une meilleure relation à votre corps, votre meilleur allié.
- . Une meilleure connaissance de votre puissance énergétique.
- . Une meilleure conscience de vos potentiels et de votre faculté à passer à l'action.



Expertises / Rencontres

« Se nourrir est un besoin, savoir manger est un art. » (François Rabelais)



Animé par Catherine Chedhomme

Après avoir soigné pendant de nombreuses années et avoir été confrontée à la souffrance de ses patients face à des maladies qui auraient pu être évitées par une meilleure hygiène de vie, il est apparu comme une évidence à Catherine de s'orienter vers la prévention par le biais de la nutrition.

Sa pratique en cabinet lui a ouvert les yeux sur la difficulté pour ses patients de mettre en place des changements durables. C'est grâce à sa formation de coach de vie que Catherine a pu élaborer des outils puissants pour accompagner ses patients vers des changements sur la durée. Formée à la PNL (Programation Neuro-Linguistique), elle utilise également l'EFT (Emotional Freedom Technique). Passionnée pour la biologie cellulaire et les neurosciences, Expert APM, Germe.

*Nutritionniste, spécialisée en micronutrition, Catherine exerce en cabinet libéral, intervient en entreprises, en milieu hospitalier, dans des écoles de commerce, experte APM depuis 2017. Elle organise des conférences, des ateliers **qui allient toujours savoir et pouvoir-faire**. Le talent qui permet à Catherine d'obtenir les résultats actuels est l'amour de l'autre, elle est capable de beaucoup d'écoute, d'empathie. Ce besoin d'aider, de transmettre, d'émerveiller est inscrit dans son ADN aussi elle y travaille chaque jour !*

Catherine, vous fera découvrir l'épigénétique, les dernières découvertes en terme de santé et d'alimentation via la micronutrition, elle vous délivrera des conseils personnalisés grâce à un bilan réalisé en amont du séjour.

Mais surtout, c'est avec beaucoup de bienveillance, qu'elle vous amènera à prendre conscience des changements qui vous seraient bénéfiques et à travailler sur vos « points de blocage », pour repartir avec un engagement santé concret et un plan d'actions simple, réalisable

Un temps rien que pour vous, un temps que peut-être vous ne vous accordez pas souvent... votre santé est votre première richesse !

Expertises / Rencontres

« Sur le chemin du bonheur... »

Animé par Denis Cocquet...

Né en Haute-Savoie en 1965, il allie dans un premier élan deux passions, la montagne et la littérature, qui ouvriront des voies qui l'éveilleront, par le périple montagne et les études littéraires (maîtrise de Lettres Modernes). Des rencontres l'aideront dans ce goût pour la profondeur et la hauteur, une inattendue à 18 ans : un mur en moto, où il perd l'usage d'un bras. Apprentissage d'un nouveau langage, où la vie se donne en soustrayant.

C'est dans la vie monastique que sa quête se poursuivra, douze années où sera approfondie la recherche de sagesse philosophique et théologique.

Depuis maintenant vingt ans, c'est dans le monde de l'entreprise, où il est consultant et conférencier, qu'il travaille au service du leadership, alliant la vision entrepreneuriale et la profondeur d'ancrage personnel. Et une découverte opérante des repères pour s'orienter et s'ancrer dans cette vie intérieure, avec une étoile qui luit : *quand il n'y a plus de sortie, c'est peut-être qu'il y a une entrée...*

Fondateur du Cabinet Arkenaos. Expert APM, CJD, FBN, Germe.

... et Frédéric DURANT

Ancien Enseignant, Ingénieur Arts et Métiers Paris, il a accompagné et développé pendant 17 ans des équipes commerciales en France et des réseaux de vente à l'international chez Dassault Systèmes. Membre du Comité de Direction de DSF (Dassault Systèmes France) il a participé à la mise en place de nouveaux modèles de management innovants basés sur les principes de 'breakthrough' et d'intelligence collective.

Depuis 14 ans, il dirige le cabinet ARCH Consulting (réseau de 10 consultants - 50 clients) et accompagne des entreprises, des dirigeants, des comités de directions, des équipes ou des collaborateurs sur toutes les thématiques liées à la TRANSFORMATION. Il est également animateur APM depuis 2007.



Expertises / Rencontres

« Sur le chemin du bonheur... »

La rencontre consiste en un temps de réflexion, d'échange et de partage sur la connaissance de soi et la construction du bonheur...

Derrière son apparente simplicité, la thématique du bonheur induit plusieurs interrogations :

Peut-on être heureux ?

- ✓ Pour certains le bonheur sur terre n'est pas accessible. En effet, tout le monde cherche désespérément le bonheur, mais cette quête n'est qu'illusion.
- ✓ Pour d'autres, toute vie humaine aspire au bonheur. Ce dernier est accessible à tous pourvu que nous soyons capables de nous en emparer.

Sommes-nous tous égaux devant la question du bonheur ?

- ✓ Certaines études scientifiques affirment que nous sommes plus ou moins conditionnés à être heureux par nos gènes, notre nature et notre sensibilité. Il y a donc une inégalité de base au bonheur.
- ✓ Cependant, nous pouvons aussi être responsables de notre bonheur ou de notre malheur. Notre capacité à être heureux dépend des choix que nous opérons dans notre vie, de la lucidité de nous-même et notamment la question du sens qu'on donne à notre vie.

Peut-on construire le bonheur sur la base d'une connaissance de soi ?

- ✓ La tradition philosophique depuis Platon jusqu'à Descartes oppose le corps à l'esprit. L'égo et le mental sont 2 logiciels de la survie de l'individu. Tout chemin spirituel vise à transcender l'égo et le mental afin de passer de la survie à la vie.
- ✓ Spinoza dépasse la dualité corps-esprit au profit d'un clivage entre 2 affects : la joie et la tristesse. S'occuper de son corps et de son esprit, les faire travailler ensemble pour nous faire passer de la tristesse à la joie, une joie active par la raison qui nous permet d'être heureux.

Quel déroulement ?

Avec des marches dans la nature, pour comprendre la magie du corps, cet outil d'excellence.

Des séances de réflexion sur la nutrition, l'équilibre mental et physique

Des exercices de respiration, de méditation et une réflexion sur nos habitudes alimentaires pour transformer son hygiène de vie.

Des discussions et partages sur le bonheur, le désir, le sens de nos actions.

Une mise en commun de nos réflexions, nos questionnements ...

... et de BONS MOMENTS ensemble

Le séminaire se passe dans un cadre déontologique et relationnel bienveillant et respectueux .

Pour repartir avec une nouvelle énergie et un nouvel élan pour pratiquer dans sa vie quotidienne ce que vous aurez expérimenté pendant le séminaire.



Quelles dates ?

du Mardi 03 Octobre 2023

au (Prenons enfin du temps)

Vendredi 06 Octobre 2023



Quel hébergement ?

Domaine Le Castelet

CHAMBRES D'HÔTES ET GÎTES DE CHARME À CASTRES DANS LE TARN

Une agréable surprise au détour d'un chemin

Quittez la ville de **Castres** et prenez la route sinueuse dans la belle campagne vallonnée vers le **Parc Régional du Haut Languedoc**. En haut du chemin, vous serez surpris de la vue de la grande prairie jusqu'au « **château** » (comme on l'appelle dans la région), une **grande maison** de style extérieur 19e dans un écrin de verdure et de silence.

Entrez et découvrez un intérieur rénové comme on imagine qu'il a toujours été lors du début de la construction de la **maison** sans doute au 18e. Promenez-vous dans les chemins que nous avons redessinés. A quelques mètres, dans l'**ancien bâtiment agricole dont le fronton est daté 1868**, nous avons choisi de garder l'esprit « ferme » en réutilisant les matériaux trouvés sur place. Allez jusqu'au **potager** pour savoir quels seront les légumes servis à la **table d'hôtes** du soir.

Offrez-vous un moment de détente dans notre maison d'hôtes et nos gîtes de caractère en Occitanie

Après un **footing**, quelques longueurs à la **piscine** et un bon bain de soleil, faites la **sieste** dans les **hamacs** sous les chênes tricentenaires, et pendant que certains jouent au ping-pong, nous échangerons autour d'un verre en toute convivialité.

Déconnectez et venez vous ressourcer dans le sud ouest de la France



Quel hébergement ?



Quel budget ?

Le coût du séminaire est de **4 900 € HT** incluant

- Les déplacements et transferts vers le lieu du séminaire
- L'hébergement, les repas, les boissons
- Les activités sur place

Excluant :

- Les achats personnels
- Un acompte de 2 000€ HT vous sera demandé lors de votre inscription

Quel encadrement ?



SUD OUEST PASSION