




LA FORÊT COMME COACH

by Raphaël Rozenberg



Connecter - Explorer- Engager - Accomplir



"Chaque personne détient en elle tellement de puissance qu'elle a besoin de laisser s'exprimer" Parfois, il suffit d'un petit coup de pouce, d'une prise de conscience, d'un léger soutien, d'un coaching, discret et les plus grandes choses peuvent se produire.

--Peter Carroll--

 FCC@raphaelrozenberg.be  +32 475 977 552

www.raphaelrozenberg.be

**La forêt
comme coach**
by Raphaël Rozenberg



POURQUOI LA FORÊT ?



L'impact positif de la nature sur notre bien-être mental, émotionnel et corporel est pleinement reconnu et démontré par de très nombreuses études scientifiques. Dans le contexte agité de ces dernières années et les incertitudes liées au futur, un contact régulier avec la nature est de plus en plus recommandé pour se recharger en énergie, relâcher la pression et prévenir l'épuisement. Effectuer des marches et des retraites dans la nature sont des pratiques ancestrales. Dans toutes les cultures de la planète, la nature a toujours constitué un espace privilégié pour la transformation individuelle ou collective.

Au-delà de la dimension de bien-être, la forêt nous offre un espace d'accompagnement régénératif. Avec l'apaisement de notre mental, notre écoute, notre ouverture tout comme notre créativité augmentent sans effort !

En laissant de la place au silence, à l'intemporalité, aux éléments en mouvement, quelque chose se produit. La réflexion comme les échanges se font avec plus de profondeur et d'authenticité. La nature, au travers de l'effet miroir, nous parle, elle nourrit notre intellect et notre intuition, elle nous donne un feedback direct et pertinent.



L'accompagnement en forêt est particulièrement pertinent pour les thématiques qui nécessitent de la profondeur, un regard neuf, des thématiques qui touchent au sens des choses comme à des questionnements essentiels de futures transformations personnelles ou professionnelles.

Je vous soutiens par une guidance claire et bienveillante basée sur des pratiques éprouvées et pérennes.

Le coaching du futur gagnera à reconnecter l'humain à son milieu naturel !



PROGRAMMES ET SERVICES EN FORÊT



TEAM BUILDING SENSORIEL

Vivre une expérience en groupe, en forêt, de retour à la simplicité, à l'authenticité, à ce qui est l'essentiel afin d'être en lien plutôt qu'en ligne ! Plonger dans l'atmosphère de la forêt, se calquer à son rythme souvent plus lent que le nôtre et se connecter à la nature environnante avec tous nos sens, partager nos vécus avec nos collègues et renforcer les liens.

Les team buildings que j'organise se conçoivent avec les éléments suivants:

- Shinrin-Yoku (Bain de forêt)
- Pratique et rituel de reconnexion à la nature
- Cercle de parole
- Pratique d'intelligence collective, jeux coopératifs

BAIN DE FORÊT (shinrin-yoku)

Imaginez une balade hors des sentiers battus, durant laquelle différentes invitations vous incitent au centrage, à l'expérience sensorielle et à la détente. Le silence et l'éveil de tous nos sens (toucher, ouïe, vue, goût, odorat) sont progressivement stimulés afin d'initier une connexion authentique et nourrissante avec les éléments qui nous entourent. Un Bain de Forêt dure en moyenne 3 heures, et se pratique en toute saison. Ils ont un effet reconnu sur la réduction du stress, le renforcement du système immunitaire, la concentration et notre bien-être mental et émotionnel. Les participants repartent avec des pratiques simples et aisément transposables.



« J'ai été surpris par la force et la pertinence de mes prises de conscience »

« On regarde les choses et sa vie autrement, comment garder cela ? »

« Ressourcé...ce fut bon qu'on prenne soin de nous. »

« Du temps pour soi, qu'on ne prend pas assez... »

« Des moments en équipe comme cela à refaire. »



COACHING OUTDOOR

Un temps d'écoute profonde, un moment privilégié pour prendre du recul et percevoir clairement les situations et questionnements essentiels qui nous habitent. Le coaching en forêt facilite l'accès à sa voix intérieure et à tout son potentiel mental, émotionnel, physique et spirituel, ce qui ouvre l'exploration de nouvelles perspectives. Tout l'écosystème naturel de la forêt est activement impliqué dans le coaching. Il agit comme une métaphore de nos questionnements et nous permet d'aller au-delà de notre réflexion habituelle. C'est un coaching sans effort, organique, dans lequel le coach et la forêt sont nos fidèles alliés.



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 475 977 552

www.raphaelrozenberg.be

La forêt
comme coach
by Raphaël Rozenberg



PROGRAMMES ET SERVICES EN FORÊT

L'ARBRE A PALABRES

Un mode d'intervision en intelligence collective, innovant et unique en son genre dont le but est d'explorer et d'activer des ressources, de partager des expériences et des ressentis afin d'apprendre et de progresser collectivement. Durant cette intervention et avec le soutien de la forêt, nous commencerons par apaiser notre mental. Nous explorerons ensuite un langage qui permet d'exprimer et d'accueillir le vécu de chacun de façon authentique et bienveillante. L'arbre à palabres est un moment où des pairs se soutiennent et recréent du lien. Des outils d'intelligence collective et systémique se combinent avec l'écosystème de la forêt pour guider le processus d'interaction.



MARCHE DE MEDIATION

Un accompagnement en forêt pour apaiser des tensions, gérer un conflit, recréer un dialogue et un lien relationnel constructif entre deux parties. J'utilise la pratique du cercle restauratif comme fil conducteur de l'accompagnement ainsi que pour la création d'un conteneur sécurisant pour les échanges. La nature nous inspire sur la voie de la vulnérabilité, du respect et de l'authenticité qui sont fondamentales à la qualité des échanges. Des outils de coaching et de créativité sont également activés pour progresser vers une résolution. La forêt joue un rôle essentiel dans le processus de médiation, elle sert de miroir, favorise l'ouverture comme les prises de conscience pertinentes pour les deux parties.

"Regardez profondément dans la nature, et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux."

~ Albert Einstein ~

FOREST INSPIRATION WALK

Besoin de vous réinventer? Envie d'évolution et de solutions (ré) génératives pour vos problèmes récurrents? Le Forest Inspiration Lab nous ouvre à des perspectives radicalement innovantes ! Je vous accompagne en forêt et facilite l'installation d'un état d'ouverture et de réception au niveau mental, émotionnel, physiologique et relationnel. Cet état d'ouverture et la connexion à la forêt boostera la créativité individuelle et collective. Le F.I.L. combine des pratiques de Bain de forêt, d'innovation générative et d'intelligence systémique. Chaque participant est progressivement amené à écouter, sentir, ressentir, regarder, réfléchir autrement, ... La forêt est un miroir extraordinairement puissant !



FCC@raphaelrozenberg.be

+32 475 977 552

www.raphaelrozenberg.be

**La forêt
comme coach**
by Raphaël Rozenberg





EN PRATIQUE

- Pour chaque demande, la Forêt Comme Coach propose une démarche sur mesure.
- Tous les accompagnements démarrent par un entretien préalable pour faire connaissance, explorer et récolter les besoins, les attentes et fixer le cadre général comme les modalités de l'accompagnement.
- Sur base du cadre général, un devis clair et précis est envoyé .
- Les accompagnements se déroulent principalement dans les bois et forêts du Brabant wallon et flamand et de la région namuroise (d'autres lieux sont possibles).
- 3 jours avant l'activité, les participants reçoivent un message de rappel qui précise les modalités pratiques et explique comment s'équiper selon la météo du jour.

"A force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel."

- Edgar Morin -

LE COACH

Fondateur de La Forêt Comme Coach, Raphaël a comme raison d'être de contribuer activement au développement et à l'épanouissement des hommes et des femmes qui souhaitent s'engager. Il aide chacun(e) à décider et agir de manière juste, responsable et efficace ou à lâcher prise sans regrets ni remords.

Il coache, forme, facilite le développement des leaders et des équipes depuis 23 ans. Il a acquis une expertise considérable dans les domaines du coaching de dirigeant et de leader, dans la facilitation en intelligence collective, dans le renforcement du leadership et du self leadership et la cohésion d'équipe. Depuis dix ans, il est très actif dans l'accompagnement des personnes en besoin d'agilité mentale et de bien-être émotionnel.

LES PARTENAIRES



En Chemin Vers

Fédération qui regroupe plus de 50 sylvothérapeutes dont la mission est de faciliter des liens harmonieux avec la Forêt et plus largement le Vivant.



Esprit Cabane

Un collectif de 6 guides shinrin-yoku qui offre aux entreprises une parenthèse, un espace temps en forêt pour réveiller la connexion à soi, à l'autre et à la nature.



Chamaï Center

Un centre de retraite dans les Ardennes belges où l'humain et la Nature se rencontrent.

✉ FCC@raphaelrozenberg.be

☎ +32 475 977 552

www.raphaelrozenberg.be

**La forêt
comme coach**
by Raphaël Rozenberg





La Forêt Comme Coach

c'est plus de 23 ans d'expérience dans l'accompagnement des leaders et des équipes d'entreprises privées et publiques.

Notre raison d'être

est de contribuer activement à la réalisation du potentiel des individus et des équipes qui souhaitent s'engager. Contribuer à ce que chacun(e) soit en capacité de décider et d'agir de manière juste, responsable et efficiente.

Nos valeurs

sont la simplicité, l'authenticité, l'humilité, l'engagement et l'efficacité.

Nos outils et méthodes

poursuivent tous le même objectif : vous permettre de réaliser des résultats visibles et pérennes. Ils se basent sur les dernières recherches en neurosciences, en systémique tout comme sur les centaines d'années (combinées) des praticiens de terrain.

Nos autres programmes et services

EXECUTIVE COACHING

Coaching de dirigeants et d'entrepreneurs dans le développement de leur leadership, self leadership, de leur flexibilité mentale, de leur intelligence émotionnelle et relationnelle et dans l'accompagnement du changement. Coaching de réorientation de carrière pour tous les collaborateurs.

FACILITATION EN INTELLIGENCE COLLECTIVE

Facilitation de groupe de travail, de réunion opérationnelle ou stratégique, de mise au vert. L'intelligence collective permet d'aborder efficacement des thématiques complexes avec plus de fluidité, de créativité et de produire collectivement des résultats pérennes. Elle renforce la confiance entre les acteurs et favorise le développement d'un sens de la responsabilité collective.

INTERVISION SYSTEMIQUE

L'intervision systémique est un moyen puissant de rapidement mettre en lumière les dynamiques "cachées" au sein d'une problématique complexe. Un des résultats majeurs est le diagnostic rapide et systémique, partagé par tous les participants d'une situation ainsi qu'une prise de conscience forte ouvrant de nouvelles perspectives d'action.

ASSESSMENT & DEVELOPMENT CENTERS

Objectiver le niveau de compétence, explorer la motivation, checker l'adéquation des talents avec les défis spécifiques d'une fonction ou d'un projet. Identifier le potentiel de croissance d'un collaborateur. Le résultat est un aperçu clair du niveau des compétences prises en compte avec une mise en évidence des forces comme des points de développement essentiels du participant.





FCC@raphaelrozenberg.be



+32 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

La forêt
comme coach

