



Coaching Outdoor



Tout l'écosystème de la nature en soutien de votre développement !



POURQUOI DU COACHING EN EXTERIEUR ?

Face aux crises récentes, le besoin de renouer avec la nature devient plus évident que jamais. Scientifiquement prouvé et instinctivement ressenti, ce contact régulier s'avère essentiel pour notre équilibre intérieur.

Le coaching en forêt offre une parenthèse apaisante, propice à l'introspection, à l'écoute de son intuition et à une profonde connexion avec le vivant. En accueillant le silence et le rythme de la nature, nos réflexions et échanges deviennent plus authentiques et enrichissants. Véritable miroir, la nature nous guide et nourrit notre esprit.

Pratique universelle et ancestrale, les marches et retraites en forêt favorisent une transformation personnelle alignée aux cycles naturels. Adapté à nos modes de vie modernes, ce coaching synchronise développement personnel et énergie des saisons, nous offrant les clés pour avancer sur notre chemin de vie.

La nature, alliée puissante, active en douceur nos processus intérieurs grâce à des pratiques simples et éclairantes soigneusement guidées par le coach.

Reconnectez-vous à la nature pour une résilience durable et un bien-être amplifié

POURQUOI DU COACHING EN EXTERIEUR ?

L'impact de la nature sur notre capacité de résilience ainsi que sur notre bien-être est pleinement reconnu, tant par la science que par le bon sens de chacun. Avec les crises que nous avons traversées au cours des quatre dernières années, et celles que nous vivons actuellement, nous prenons conscience de manière plus aiguë de la nécessité d'un contact régulier avec la nature.

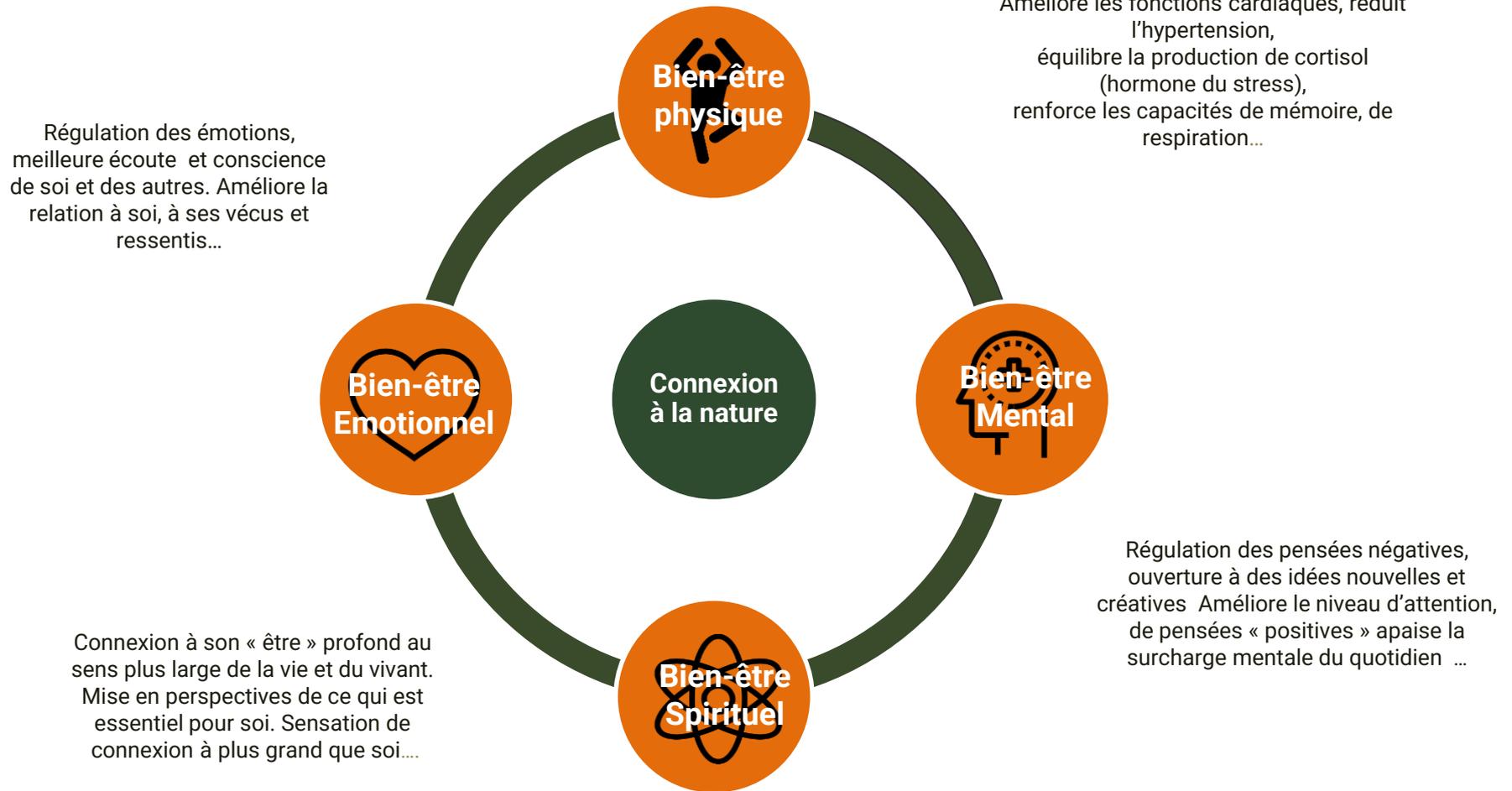
Le coaching en forêt offre une pause régénérative, un apaisement considérable pour notre mental. Lorsque les voix dans notre tête se calment, il y a plus de place pour notre ressenti intérieur (notre intuition), tout comme pour l'expérience d'une connexion délicate avec le « vivant » qui nous entoure. En accueillant le silence et en laissant de la place à l'intemporalité, au mouvement perpétuel de la vie qui s'exprime devant nous, la réflexion, tout comme les échanges, gagne en profondeur et en authenticité. La nature agit comme un miroir, elle "communique" avec nous, nourrissant notre intellect et notre intuition, elle nous offre un feed-back direct et pertinent.

Les marches et les retraites dans la nature sont des pratiques ancestrales dans toutes les cultures de la planète. La nature offre un espace propice à la transformation personnelle. Le coaching en forêt que je propose est adapté à notre mode de vie occidental et accessible à tous. En synchronisant notre processus de développement personnel avec l'énergie des saisons, nous recevons précisément ce dont nous avons besoin pour accomplir le prochain pas sur notre chemin de vie.

Travailler dans et avec le "vivant" met en mouvement de nombreux processus intérieurs et constitue un puissant terrain d'évolution mentale, émotionnelle et spirituelle. Cette évolution est soutenue par des pratiques simples et fiables amenées avec délicatesse par le coach.

LES EFFETS POSITIFS DE LA NATURE

Le schéma ci-dessous reprend une synthèse visuelle de plusieurs recherches effectuées ces dernières années sur le sujet



LE COACHING OUTDOOR C'EST

Prendre le temps : s'offrir une pause, une véritable parenthèse loin de l'agitation quotidienne, prendre du recul.

Faire le point : se reconnecter à ce qui nous anime profondément, mettre en perspective, de manière systémique, ses questionnements essentiels.

Explorer : envisager l'ensemble du champ des possibles, percevoir des pistes innovantes pour évoluer ou relever ses défis.

Mobiliser tout son potentiel : se ressourcer et aligner notre énergie mentale (la tête) , émotionnelle (le cœur) et physique (le corps) pour dépasser un obstacle ou surmonter un problème.

Dépasser les fonctionnements habituels : en marchant dans un environnement naturel, la réflexion, l'exploration, l'élaboration des pensées et l'expression du ressenti trouvent davantage de place pour s'exprimer librement et créativement.

Ralentir : en marchant, l'environnement change, et notre rythme aussi, il ralentit et offre l'opportunité d'être plutôt que de faire.

Cheminer : Les métaphores entre le coaching et la marche sont nombreuses, tels, le chemin, la destination, les obstacles, au final le coaching en forêt c'est cheminer vers soi .

S'ouvrir : les éléments de la nature sont utilisés comme supports et libèrent la parole, stimulent l'imaginaire et la créativité, et font émerger des prises de conscience pertinentes.

Source d'inspiration : En étant pleinement présent(e) dans l'ici et maintenant, en explorant ses questionnements avec l'esprit et le cœur ouvert, les réponses apparaissent quoiqu'il arrive.

C'est aussi : lever un obstacle, prendre une décision importante, générer un nouveau projet personnel ou professionnel, c'est renforcer les liens et la coopération entre les personnes, oser voir grand ou tout simplement faire évoluer une habitude qui ne convient plus.

Qu'il s'agisse de **coaching individuel**, de **coaching collectif** ou de **supervision**, je chemine à vos côtés vers la réalisation de vos objectifs.



LES BÉNÉFICES DU COACHING OUTDOOR

- Un **équilibre** sain entre le mental et l'intuition pour une plus grande paix intérieure
- Un accès vers de **nouvelles perspectives** et de nouveaux schémas de pensée et de fonctionnement
- Une grande qualité d'**introspection** et d'assimilation de situations et/ou d'informations complexes
- Un **apaisement** du mental, une connexion à la nature qui procure un profond sentiment de bien-être et de confiance en soi et à l'autre.
- Une réelle **transformation** dans sa façon de percevoir , d'aborder - penser - sentir - ressentir - les défis de la vie
- **Des échanges authentiques**, des interactions saines avec un coup de boost pour la dynamique collective.
- L'effet miroir, les représentations symboliques présentes dans le travail en extérieur approfondissent le processus de compréhension et d'intégration avec une **accélération** visible des évolutions souhaitées
- Une plus grande **confiance** dans notre intuition que l'on ose utiliser pour piloter nos choix et nos actions
- Un état de grande **concentration** et de motivation, sans fournir d'effort supplémentaire
- Un renforcement de son **lien** à soi, aux autres et à la nature

Le coaching en forêt laisse de l'espace à l'imprévu, à l'imaginaire, aux synchronicités.

MODALITÉS

1. Un entretien préalable d'une demi-heure en vidéoconférence afin de faire connaissance, d'explorer vos attentes, vos envies, vos besoins et répondre à vos questions.
2. Déterminer la formule d'accompagnement appropriée et en valider le tarif.
3. Fixer la date et le lieu pour la première session.
4. Je gère l'organisation de la journée.
- 5; Un jour avant, je vous invite à vous équiper selon la météo du jour.
6. La/les session(s) de coaching en forêt.
 1. *Phase d'accueil*
 2. *Phase de connexion à soi et à la nature*
 3. *Phase de travail sur vos intentions et questionnements*
 4. Phase de débriefing et de transposition
7. Un entretien de suivi et d'ancrage 15 jours après la session.



2h à 1 jour



1 à 12
personnes



Contactez-moi, les prix varient
selon que vous soyez un particulier,
ou une entreprise



À définir ensemble, les
séances se déroulent
principalement dans les forêts
du brabant wallon et de la
région namuroise

LE COACH



Raphaël Rozenberg

- Coach professionnel depuis 24 ans
- Guide Shinrin-Yoku depuis 5 ans
- Facilitateur en IC depuis 12 ans

En tant que spécialiste de la Prévention du BURN OUT, de la Restauration du LIEN et du Développement du LEADERSHIP, je coache, facilite et forme depuis 24 ans avec la même passion.

Accompagner le développement personnel et professionnel des personnes et des équipes est le fil rouge de mon parcours professionnel ! Praticien en sylvothérapie japonaise, formé en éco thérapie et au coaching outdoor.

Je suis co-fondateur du collectif Esprit Cabane dont la mission est d'offrir aux collaborateurs des entreprises une parenthèse, un espace-temps en forêt afin d'améliorer leur bien-être et de leur réapprendre les bases d'un fonctionnement collectif simple, bienveillant et efficace. J'accompagne, depuis 5 ans, le développement des équipes et des leaders en forêt.

QUELQUES LIVRES DE RÉFÉRENCE

