

## **GROUPES RESSOURCES**

en soirée toutes les 3 semaines

GR 7 Ste Foy Les Lyon  
lundi 19-21h45

GR 5 Annecy  
mercredi 19-21h45

### **UN ESPACE BIENVEILLANT POUR MIEUX VIVRE SA VIE PROFESSIONNELLE**

Aborder ses difficultés  
Développer une écologie personnelle

*" Une oreille attentive est exceptionnelle, aussi bien pour celui qui écoute que pour celui qui parle. Lorsque nous sommes reçus à cœur ouvert, sans être jugés, qu'on nous écoute d'une oreille intéressée, notre esprit s'ouvre." Sue Patton Thoele*

#### **UN GR POUR QUELS BENEFICES ?**

Le GR réunit des personnes qui ont à un moment donné des préoccupations ou difficultés proches, ou vécues dans un contexte analogue, ici la vie professionnelle.

Le GR est un lieu privilégié d'accueil et d'écoute, où il est possible de parler de ses difficultés, de ses ressentis, de ses besoins et d'exprimer ses émotions en sécurité. Le développement de l'écoute bienveillante est au cœur du projet du GR.

Le GR offre des conditions propices pour mobiliser ses ressources, regarder les choses autrement, sortir de l'ornière, trouver de nouvelles idées, explorer des pistes, dans un cadre non-jugeant, avec le soutien du groupe, dans la rencontre des autres semblables et différents. Il permet de sortir de l'isolement, d'éviter de tourner en rond et de s'y épuiser.

Le GR est un espace de partage et de soutien mutuel où le « compagnonage » est encouragé. Chacun avance sur son chemin à partir de ce qui est vécu dans le groupe.

Le GR n'est pas un groupe de psychothérapie.

Exemples de difficultés rencontrées :

- trop de pression, un niveau d'engagement devenu excessif, couteux pour l'équilibre,
- des changements difficiles à vivre, des transitions décidées pas simples à mettre en œuvre,
- des conflits ou relations tendues,
- une posture de manager chahutée, une relation hiérarchique compliquée,
- un équilibre vie professionnelle et vie personnelle à trouver,
- le sens du travail qui se perd, la confiance en soi malmenée, ...

#### **LES REGLES DU GR**

Bienveillance, Écoute et non-jugement,

Choix et responsabilité : je suis libre de choisir le silence, de choisir la parole,

Partage : les temps de parole sont partagés (non-monopolisation de la parole),

Co-responsabilité : la qualité du groupe dépend de l'ouverture et de la contribution de chacun,

Non-violence physique ou verbale,

Confidentialité, Discrétion,

## LE CADRE

L'animatrice est garante du cadre, du respect des règles. Elle veille aux temps de parole respectifs et peut être amenée à écourter une prise de parole trop longue.

Elle n'intervient pas, ne rebondit pas sur ce qui est évoqué, ne donne pas de conseils ou d'options. Elle veille au développement d'une qualité d'écoute bienveillante et non complaisante.

Elle accompagne et propose, notamment :

- des exercices favorisant l'expression, l'attention, l'écoute des uns des autres et de soi-même,
- des outils de gestion du stress et de Communication Non Violente (CNV),
- des processus d'intelligence collective.

## FONCTIONNEMENT DU GROUPE

Un entretien préalable avec l'animatrice est nécessaire afin de vérifier que le GR répond à la demande. Le contrat est établi à cette occasion.

L'engagement se prend pour une participation régulière, pour 6 séances minimum, à la suite d'une séance dite à l'essai.

Le GR regroupe de 4 à 8 participants. Les séances ont lieu toutes les 3 semaines.

Le départ du groupe se fait en l'ayant annoncé une séance à l'avance, de façon à prendre soin de soi et du groupe dans le temps du départ.

## LIEUX

GR 7 Sainte Foy les Lyon,  
17 Bd des Provinces  
Bus 20 depuis Bellecour

GR 5 Annecy  
6 rue de l'Annexion  
à coté de la gare

## CONDITIONS FINANCIERES

60 euro ttc / séance

## ANIMATRICE

Brigitte Hoff

Diplômée de l'École des Psychologues Praticiens

Coach Certifiée PCC ICF, exerce à Lyon et Annecy

Élément Humain, CNV, Mindfulness,

Formée à la Psychothérapie : EPG (Paris), CIG (Montréal),

Savoirpsy (Paris), F.Balta (Systémique coopérative IFPNL, Paris),

Cabinet de psychothérapie à Sainte Foy Les Lyon

## CONTACT

06 80 23 51 91

bhoff@bhoff-coaching.com

[www.bhoff-coaching.com](http://www.bhoff-coaching.com)

## DATES

GR 7 à Ste Foy les Lyon : Lundi 19h - 21h45

2016 : 17/10 ; 7/11 ; 28/11 ; 12/12 ;

2017 : 9/1 ; 30/1 ; 13/2 ; 6/3 ; 27/3 ; 17/4 ; 15/5 ; 12/6 ; 3/7 ;

GR 5 à Annecy : Mercredi 19h - 21h45

2016 : 2/11 ; 23/11 ; 7/12 ;

2017 : 4/1 ; 25/1 ; 15/2 ; 8/3 ; 29/3 ; 19/4 ; 10/5 ; 31/5 ; 28/6 ;