



# Grandir ENSEMBLE

---

Relations AUTHENTIQUES & Intelligence COLLECTIVE

« ET SI LA COMPÉTENCE DE DEMAIN  
ÉTAIT...  
LA QUALITÉ DE NOS LIENS ? »



# Pourquoi cette formation ?

**NOUS SOMMES NOMBREUX À ASPIRER À  
DES RELATIONS SIMPLES ET HARMONIEUSES  
DANS NOS COLLECTIFS, COUPLES,  
RELATIONS FAMILIALES, AMICALES ...**

Pourtant dans notre réalité,  
nous rencontrons souvent :

- Des échanges décevants qui épuisent au lieu de nourrir
- La tendance à fuir la relation dès qu'elle devient complexe
- Des difficultés à exprimer ce que l'on vit vraiment
- Un sentiment d'isolement ou d'incompréhension face à  
l'absence de profondeur dans nos liens
- Des difficultés à favoriser l'authenticité et la coopération dans  
nos collectifs

Et si c'était  
le moment de dire ADIEU à  
tes Vieux Patterns !

# 10 heures de Formation

EXPÉRIENCIELLE ET INTÉRACTIVE

Au fil des Ateliers nous aborderons comment :

- Créer des contextes sains et sécurés
- Développer une écoute profonde de soi et de l'autre
- Muscler sa capacité à révéler son expérience
- Apprendre à faire des feed-back qualitatifs
- Développer le muscle de la présence
- Poser des limites et accueillir celles des autres
- Exprimer ses désirs, curiosités ....
- Réguler son système nerveux
- Favoriser la coopération dans un groupe

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR DEMANDE

Le PROGRAMME

# “C’EST QUAND CHACUN REVELE SA VOIX, QUE L’INTELLIGENCE D’UN GROUPE PREND FORME”

## A travers ce cycle tu apprendras à :

- Te sentir plus à l’aise dans tes relations, qu’elles soient personnelles ou professionnelles
- Communiquer avec authenticité, même dans des situations délicates
- Muscler ton autorité intérieure
- Incarner un leadership conscient
- Apprendre à naviguer là où c’est intense et inconfortable
- Développer souveraineté et sentiment d’appartenance
- Construire des relations sociales plus solides
- Contribuer à la construction d’écosystèmes favorisant authenticité et coopération

« Les ateliers sont conçus comme un LABORATOIRE VIVANT, basés sur l'expérience et l'interaction. On y apprend en pratiquant, en échangeant et en co-créant, dans un contexte qui favorise l'authenticité et la confiance. »

**CYCLE de  
5 ATELIERS  
en Visio**

les jeudis 19/21H00  
12-19-26 mars  
2-23 avril



ACCES au Parcours 155 €  
Petit budget 125 €



[Inscription ICI](#)



Annulation possible à la fin du 1er atelier si le contenu ne fait pas sens

## FORMATION – MENTORAT ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Passionnée par l'humain et la dynamique des relations,  
j'accompagne aujourd'hui individus et collectifs à  
grandir ensemble.

Mon approche allie intelligence émotionnelle,  
communication authentique et intelligence collective.

### LES ATELIERS DU FAIRE-ENSEMBLE

**NATHALIE DUMORTIER**

<https://www.nathalie-dumortier.com/>  
nathalie.dumortier@zaclys.net

+ D'INFOS- Tél. 06.04.16.62.22

