



Le cercle est un espace intimiste où respect et confidentialité riment avec sororité. Il permet à chacune de prendre appui et recevoir du soutien dans un climat bienveillant et respectueux.

### Quels bénéfices pouvez-vous espérer en participant à ce cercle ?

La force du cercle, dans la chaleur d'une compréhension sensible d'une écoute ouverte et non-jugeante, c'est :

- Une connexion aux autres femmes et à l'énergie féminine
- prendre confiance dans le lien qui se tisse progressivement  
prendre sa place unique et légitime
- muscler son affirmation personnelle et renforcer son estime de soi
- développer son énergie féminine en alliance féconde et apaisée avec son énergie masculine
- gagner en confiance dans son potentiel de femme
- prendre un temps pour vous connecter à vous-même

**Pour ancrer le cercle dans votre réalité quotidienne voici quelques thèmes que nous aborderons :**

Les énergies féminines et masculines – les rendre plus conscientes et adaptées aux situations de votre quotidien

L'intelligence émotionnelle – une compréhension plus fine de ce qui se joue au travers de vos émotions  
la prise de parole puissante en écoute des autres

le décodage des stéréotypes de genre qui existent dans votre quotidien

### Quel rythme pendant une rencontre ?

**Chaque cercle est un voyage intérieur auprès d'autres femmes, présentes pour chacune d'entre vous.**

Chaque rencontre se déroule par une présentation du thème choisi au cercle précédent, puis :

- Un temps de centrage personnel en lien avec les autres femmes
- Un temps d'écoute mutuelle, bienveillante de ce qui est présent pour chaque femme
- Un temps d'exploration avec une proposition de ma part
- Un temps d'intégration de ce qui a été vécu en revenant doucement à soi

## Comment ?

### Nous utiliserons diverses méthodes au cours des rencontres :

- Le ressenti corporel / Les points d'ancrage physique pour créer une congruence entre le corps, le cœur et l'esprit
- La méditation / la respiration, pour se centrer et considérer son corps et sa vibration comme un bien précieux
- La visualisation positive pour accueillir sereinement des situations potentiellement stressantes
- La communication non violente (CNV) pour dénouer les conflits et développer une écoute fine de l'autre
- Le co-développement pour nourrir la réflexion lorsque des problèmes concrets apparaissent
- Le dessin pour explorer et développer sa créativité
- L'écoute active et généreuse pour se relier à l'autre de manière empathique et non-jugeante
- ... etc

## Qui suis-je ?

Le cercle que je vous propose est nourri de mon propre cheminement de femme dans une conscience de plus en plus aigüe de mes énergies féminine et masculine. J'ai commencé cette exploration, il y a quelques années auprès d'autres femmes qui m'ont guidée et permis d'être mieux reliée à moi-même, à la terre et à mon soleil intérieur pour avancer dans ma vie de femme.

Cette exploration personnelle s'appuie sur une solide connaissance des groupes en développement. Formatrice et conceptrice de formation à la communication et au management depuis 25 ans, je suis certifiée coach depuis 2011, auprès de l'école "International Mosaik". J'ai complété au fil de l'eau ces 2 compétences par approche systémique, la psychologie positive, PNL, analyse transactionnelle, MBSR. J'interviens principalement dans des entreprises du CAC40.

Depuis 2017, je suis facilitatrice de cercle de femmes grâce à la formation que j'ai suivie auprès de Monique Grande « féminitude ».

## Modalités :

- **Planning** : 9 rencontres chaque année
- **Durée de chaque rencontre** : 3h
- **Lieu** : dans la commune de Bois le roi
- **Engagement** : individuel progressif
- **Tarif** : 30€ TTC par rencontre
- **Inscription** : par téléphone

## Pour conclure...

Développer ce lien profond dans notre complémentarité féminin/masculin nous rend, femmes plus présentes dans nos organisations, plus présentes au monde, mieux armées pour participer en pleine lumière à l'évolution en marche.

Plus puissantes, vivantes et pleine de féminité douce, votre rayonnement inspirera d'autres femmes de vos organisations.

Je vous souhaite nombreuses et vous accueille quand vous le souhaitez pour un premier entretien...

A très vite !  
Florence Bertrand