Les Cercles de Vie Appréciative

Faites l’expérience concrète de la Démarche Appréciative pour vous-même et vos aspirations personnelles.

**Avant le collectif, le bénéfice individuel !**

**De quoi s’agit-il ?**

 Un Cercle de Vie Appréciative c’est un accompagnement collectif d’un mois, destiné à soutenir et amplifier une pratique essentiellement individuelle de l’AI au niveau personnel selon l’approche Appreciative Living de Jackie Kelm, et son modèle AIA (Apprécier, Imaginer, Agir). Le but :

**S’offrir une bulle Appréciative au service de son propre développement, et chemin faisant,**

**intégrer dans sa vie les principes fondamentaux de l’état d’esprit appréciatif**

**en 5 ‘ par jour !!!**

Le point de départ c’est de déterminer sa cible de développement personnel par les questions suivantes :

- de quoi est-ce que je me plains le plus ?

- et donc inversement, qu’ai-je envie d’avoir encore plus dans ma vie ?

Avez-vous envie de plus de … **joie** … **sérénité** … fluidité … audace … lâcher-prise … créativité … Choisissez !

Si vous avez du mal à trouver, pas de souci, la joie ou la sérénité sont des valeurs sûres pour démarrer !

Avec votre cible en tête, vous êtes prêt(e) pour la pratique des exercices quotidiens et hebdomadaires qui vont vous permettre de développer cette qualité que vous recherchez dans votre vie.

Les exercices sont simples, courts et puissants : 5 min tous les jours et 15 min le week-end !!! C’est tout. Mais ce qui va être clé et va amener une transformation, c’est de le faire avec une très grande régularité, consciemment et consciencieusement !

En effet ce n’est pas une formation à l’AI, c’est une pratique. Et tout l’accompagnement collectif est là pour vous soutenir dans cette pratique personnelle.

Il n’est pas nécessaire d’être formé à l’AI au départ. Ceci dit, ce travail appréciatif personnel soutenu par du collectif, constitue une porte d’entrée vers la compréhension profonde de l’état d’esprit appréciatif. Et cela peut être une base fondamentale pour tout praticien AI. Si on intègre d’abord l’AI pour soi, on peut l'utiliser facilement pour les autres en coaching individuel ou d’équipe.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Pour découvrir plus amplement l’approche Appreciative Living de Jackie Kelm, et son modèle AIA (Apprécier, Imaginer, Agir) :  commandez et  [lisez son livre traduit en français !](https://www.amazon.fr/joie-quotidien-D%C3%A9couvrez-principes-Appr%C3%A9ciative/dp/2840585871) par mes soins. |

Témoignages :

1. « Pour moi, il n’y a aucun doute sur le fait que les exercices ont été les graines qui ont permis la récolte du bien-être que je ressens aujourd’hui. Quand j’ai commencé à rechercher activement les petits éléments que je pouvais apprécier tous les jours, j’ai trouvé des éléments plus importants et à travers cela une plus grande clarté de pensée a émergé. »
2. Nous désirons tous ouvrir le cercle de la pensée pour arrêter sa ronde stérile !

Les trois niveaux d'échange (avec soi-même, en binôme et en plénière) permettent d'ouvrir la porte quand on tourne en rond autour d'une question ou une intention personnelle, sans arriver à avancer. Grâce au processus simple et puissant, le caractère génératif des principes de l'AI se met en marche pas à pas au fil des exercices de façon imperceptible, et amène à élargir sa perception, trouver des idées rafraîchissantes, et des pistes nouvelles. Le délai de 30 jours est nécessaire pour nourrir, mûrir et vivre une gestation heureuse permettant d'agir à l'issue avec une sérénité et liberté accrues."

**Concrètement, cela se passe comment ?**

Vous déterminez avant le démarrage du Cercle votre thème, au cours d’un coaching d’1 h avec moi.

Pendant la durée du Cercle chacun travaille :

- individuellement sur son thème 5 min par jour, avec 15 min de plus à la fin de la semaine,

- en binôme 1 fois par semaine, pendant 45’ (20 min chacun),

- en groupe lors de la session hebdomadaire pour partager, approfondir et poser des questions.

C’est la première session de groupe qui lance le Cercle.  Il y a 5 sessions hebdomadaires, une par semaine, pour « encadrer » un mois de pratique.

**Dates de janvier-février 2024  : 11-18-25 janvier et 1-8 février.**

**Tarif : 200 euros, non assujetti à TVA.**

**Inscription directement sur le site :**

[**https://www.au-coeur-de-l-ai.com/cercles-de-vie-appreciative**](https://www.au-coeur-de-l-ai.com/cercles-de-vie-appreciative)

Tout se passe par Zoom. Les sessions de groupe peuvent être enregistrées avec l’accord de tous, dans le cas d’une absence d’un participant et en respectant la confidentialité.

Je vous recommande de vous procurer le livre de Jackie Kelm (voir page précédente) et de le lire en parallèle, car la compréhension des principes de l’Appréciative Inquiry renforcera votre pratique de façon éclairée.

Si vous avez des questions contactez moi par [mail](mailto:clr.conseils@icloud.com?subject=Demande%20de%20renseignements%20Cercles%20de%20Vie%20Appréciative) ou par téléphone au 06 86 37 81 83