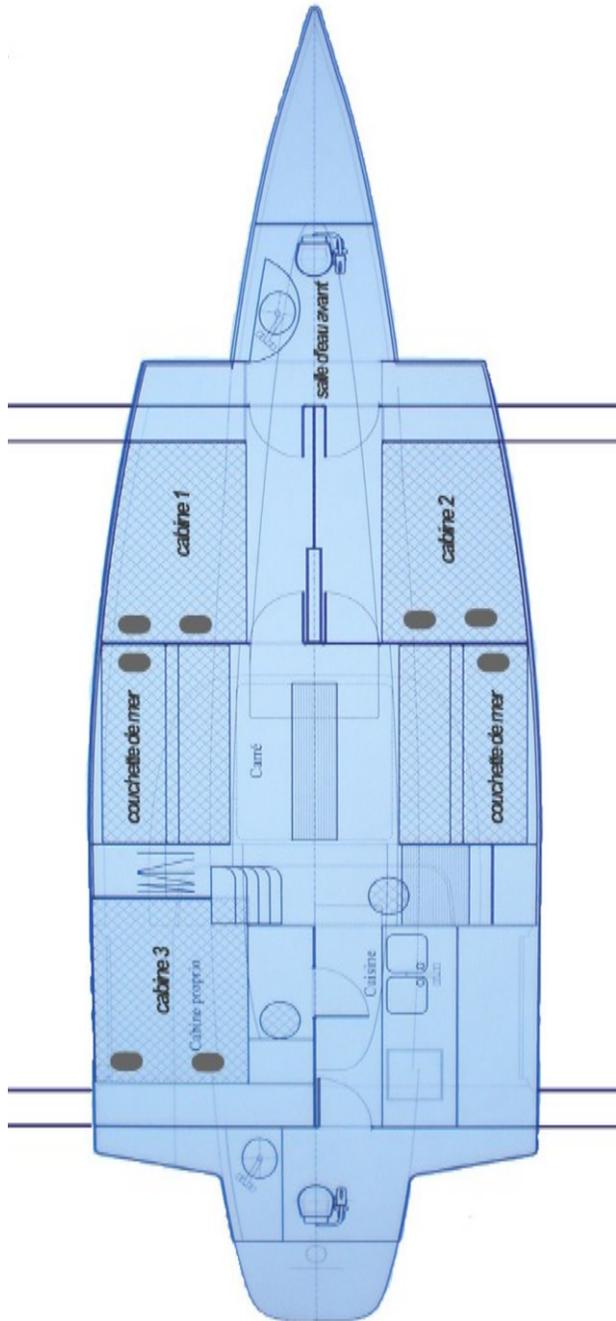


YOBALÈMA



Vos accompagnateurs :

Philippe Dupont, votre formateur.

57 ans, marié depuis 1985, 2 enfants de 28 et 26 ans

Consultant/Formateur depuis 1987 en :

- Développement Personnel
 - Communication Interpersonnelle
 - Accompagnement Individuel en Coaching de vie.
- Anime depuis 1995 pour la CEGOS

Formation :

- Enseignant PNL (Programmation NeuroLinguistique) reconnu par la Fédération NLPNL
- Psychologie Clinique du travail au CNAM
- Formé à la Communication Non Violente, à l'Analyse Transactionnelle, à la Gestalt.

Auteur du livre 'Des Mots qui Éclairent' (www.dmqe.fr)

Amoureux de la mer depuis 1965

Ancien Président du Collège des Enseignants à NLPNL

Passionné par la vie, la rencontre de l'individu, la voile en croisière, le Jeu de Go – depuis 1979.

Philippe Maysonnave, votre skipper

59 ans, divorcé, 2 enfants de 33 et 29 ans

Propriétaire de Yobaléma

Coordinateur de missions de solidarité internationale

Adhérent et membre du CA de VSF depuis 2008

Voiles sans frontières (VSF) réalise des actions de solidarité et de soutien au développement au profit de populations isolées, uniquement accessibles par voies maritimes et fluviales : archipels éloignés, zones insulaires enclavées, faibles hauteurs d'eau... En raison de leur isolement, ces populations ne bénéficient pas ou peu de l'aide internationale. Depuis sa création en 1997, VSF intervient principalement au Sénégal, sur les fleuves Sine Saloum et Casamance. Armateur et exploitant, la sarl « Solidairentri » s'est fixée pour objectif de mettre à disposition de VSF son trimaran «Yobalema» pour une durée de 3 ans. Ce partenariat permet à VSF :

- de disposer d'une base logistique autonome sur sa zone d'interventions au Sénégal 6 mois par an.
- de proposer à ses adhérents et à ses sympathisants d'embarquer à bord de ce voilier d'exception.

L'objectif de la participation financière demandée, est d'équilibrer le budget de maintenance et d'entretien du bateau.

Croisière & Développement Personnel



Du 25 juin au 2 juillet 2016

**Au départ de Porto-Vecchio,
visitez les Iles Lavezzi, Bonifacio,
et partez à la découverte
de la personne qui compte le plus
pour vous sur terre : vous-même !**

Nombre maximum de participants : **6 personnes**

Croisière & DP, c'est faire 4 actions en une !

- Une croisière sur un trimaran de 13 mètres.
- Une formation en Communication et Développement Personnel.
- Un vrai moment de retour sur soi ressourçant.
- Le soutien à une association de solidarité internationale.

Remarque importante !

Aucune connaissance en voile n'est nécessaire.

- Thèmes abordés pendant la formation

Développement personnel

- Perception du monde et subjectivité.
- Comment faire évoluer ses certitudes.
- Agir ou Accepter ; comment choisir ?
- Développer l'usage de ses deux hémisphères cérébraux ('Cerveau gauche' & 'Cerveau droit') par des exercices concrets.
- Les conflits entre la pensée d'Aristote et celle de Confucius ; penser ET plutôt que OU.
- Découvrir la bonne intention de tous nos comportements.
- Devenir vraiment soi-même et développer son Estime de soi et de la Confiance en soi.
- Transformer les épreuves de sa vie en ressources.
- Prendre conscience de ses messages contraignants.
- Se positionner par rapport aux autres ; Les positions de vie.
- Déterminer un objectif et l'atteindre.
- Garder un esprit ouvert de débutant.

Communication Interpersonnelle

- Comment créons-nous notre modèle du monde ?
- Nos différences sont une chance.
- Savoir se taire, apprendre à écouter.
- Comprendre nos points de vues.
- Prendre du recul, de la hauteur : la position Meta.
- Le métalangage et le Nuançomètre.
- Le triangle 'dramatique', de Karpman.
- Les positions de perception.
- Comment oser dire 'non'.
- Comment apporter une critique, un feedback.
- Comment faire un 'reproche' de façon constructive.
- Les signes de reconnaissance.

Le Jeu de Go

- C'est le plus vieux jeu de stratégie connu au monde. Confucius en parle dans ses « Entretiens », il faisait partie des « arts sacrés » avec la peinture, la musique et la calligraphie. Magnifique métaphore aux relations interpersonnelles, c'est un véritable outil de développement personnel.
- J'enseigne le Jeu de Go depuis 1980 ; c'est un formidable révélateur de nos stratégies personnelles et un miroir du fonctionnement de notre inconscient. Son apprentissage aide beaucoup à l'utilisation consciente de nos deux hémisphères cérébraux.

- Programme des 7 jours

Samedi 25 juin : Départ de Porto-Vecchio - Corse
12h00 Accueil et déjeuner ensemble dans un restaurant sur le port (non-inclus dans le tarif)
14h00 Embarquement, installation
15h00 Courses en ville pour l'avitaillement
17h00 Départ en mer
20h00 Cuisine et dîner
21h30 Présentation du programme détaillé

Du 26 juin au 1 juillet - Journée type
08h30 Petit Déjeuner en commun
09h30 Formation
12h00 Cuisine et déjeuner
14h00 Voile et formation
19h00 Cuisine et dîner
21h00 Jeu de Go

Samedi 2 juillet : Retour au point de départ
09h00 Petit Déjeuner ensemble
10h00 Rangement du bateau
11h00 Départ de chacun vers de nouveaux horizons !

Tarifs :

- Formation et Navigation : 990€ / personne
- Cotisation à l'Association Voiles sans Frontières : 72€
- Prévoir l'avitaillement : environ 100€ pour la semaine + environ 15€ pour les carburants (Gaz, essence, Gasoil)
- Le livre : « Des Mots qui Éclairent » vous sera remis gracieusement.
- Inscription : 330€ = Acompte + 72€ = Cotisation à VSF
- Solde : 660€ avant le 31/05
- Désistement : 172€ avant le 31/05 - 372€ après le 31/05

Renseignements et Inscription :
Philippe Dupont - 06.95.25.70.66
philippedupont.dp@gmail.com
32 rue Ulbach - 92400 Courbevoie

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée du règlement

- Organisation Pratique

- Les repas seront réalisés à tour de rôle.
- La vie à bord est organisée avec le soin de prendre en compte les besoins individuels et les contraintes de la vie collective.
- Les règles de la vie collective seront validées ensemble, ce qui facilitera leur appropriation. Elles régiront la vie en commun dans cet espace commun.
- Chaque journée sera construite dans une alternance d'apports théoriques, d'échanges, de travaux en binôme ou en sous groupes, de travail personnel, de découvertes, de plaisir, et de tous les événements qui ne manquent pas de se produire dans un environnement naturel tel que la mer.
- L'accompagnement individuel sera fait à la demande de chacun et répondra à la déontologie d'un cadre thérapeutique.

- Sécurité

- La mer et la conduite du voilier nécessitent une attention particulière, notamment en termes de sécurité, mais aussi pour faire de chaque événement une occasion d'apprendre sur soi et sur sa manière de conduire sa vie collective et ses relations.
- La sécurité sera l'affaire de tous, et nous nous réservons la latitude d'intervenir pour prendre soin des personnes, du groupe et du bateau. Nous serons deux responsables sur le bateau. La partie navigation sera soumise aux contraintes météorologiques. Le skipper sera toujours le dernier à s'exprimer et son avis fera loi.

