

# Vivez en accord avec vous-même

## OBJECTIF

A partir de votre situation, nous travaillerons trois axes de développement personnel afin de libérer cette authenticité puissante qui permet de vivre en accord avec ses valeurs, ses convictions et ses centres d'intérêts.

## PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Formation ouverte à tout public motivé par le développement personnel. Aucun prérequis nécessaire.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

12 séances bimensuelles, en salle ou en visioconférence. Formation individuelle.

## SUIVI & ÉVALUATIONS

Feuilles de présence à élarger. Fiches d'évaluation remises à la fin de la formation. Remise d'une attestation de suivi.

## DATES

Sur demande

## DURÉE

Sur mesure

## TARIF

150€ HT/heure

## OBJECTIFS

- Devenir soi-même
- S'élever au delà de la pensée
- Apprendre à vivre « ici et maintenant » dans l'éternel présent

## INTERVENANT

### Hugues DESMICHELLE

Coach professionnel certifié,  
*Facteur Humain*  
&  
Développement commercial  
*Satellifax*

Mon excellence : "J'ai l'art d'éveiller le cœur pur qui sommeille en nous et de rendre le vide fertile."

Entrepreneur et producteur de films pendant 25 ans, j'ai accompagné l'écriture et le développement de nombreux projets et permis à des auteurs.e.s réalisateurs.rices comme Eric Rochant, Anne Fontaine, Guillaume Nicloux et Alain Cuny de faire leur premier film. Après une expérience d'une année comme recruteur dans un cabinet indépendant, je poursuis aujourd'hui une activité de développement commercial pour Satellifax, premier quotidien de l'audiovisuel et du cinéma. J'ai depuis longtemps une pratique spirituelle qui est un des fondements de l'accompagnement que je propose, enrichie par quatre années à vivre la spiritualité carmélitaine au couvent des carmes d'Avon-Fontainebleau. Entre 2013 et 2020, je me suis formé afin d'être titulaire d'une Licence de Sciences Humaines et Sociales en théologie catholique et d'un Master II d'Arts & Lettres délivrés par l'Université de Strasbourg, du titre de Coach professionnel reconnu par l'Etat. Je suis aussi devenu Coach de l'Excellence dans le but de permettre à mes clients d'identifier leur mode opératoire où ils sont en situation de maîtrise et d'excellence d'action.

Mon accompagnement vise à faire fleurir les trois états profonds de notre être : l'amour, la joie et la paix. Il permet d'apprendre à diriger sa conscience vers l'intérieur sans infliger de souffrance ni à soi ni aux autres, de développer ses ressources internes et d'en faire un meilleur usage, de faire émerger un nouvel état de conscience afin de s'appuyer sur son essence indivisible et indestructible, de vivre librement en harmonie avec soi-même et le monde.

## PROGRAMME

### 1. Devenir soi-même :

- Ouvrir la porte vers une autre réalité toujours là dont nous sommes rarement le témoin et trouver sa propre essence indivisible et indestructible au cœur de soi ;
- Faire émerger un nouvel état de conscience.

### 2. S'élever au delà de la pensée :

- Ne plus s'identifier au penseur compulsif qui nous divise ;
- Examiner ses émotions sans analyse ni jugement ;
- Se débarrasser de toute négativité par la conscience.

### 3. Apprendre à vivre « ici et maintenant » dans l'éternel présent :

- Laisser mourir le passé à chaque instant et les projections perpétuelles dans le futur et se libérer du temps psychologique ;
- Se débarrasser de tous ses problèmes et de tous les « Oui, mais... » ;
- Vivre librement sans infliger de souffrance ni à soi ni aux autres.