|  |
| --- |
| **FORMATION CONTINUE DES CONSEILLERS ET DES MANAGERS DE CAREER CENTER**  **FICHE EXERCICE DE CENTRATION ACTIVE** |
| **Nom de l’atelier : 38 – ANALYSE ET RESOLUTION DE PROBLEMES & PROCESUS ET STRATEGIES DE PRISE DE DECISION** |

Durée suggérée de l’exercice : 10 à 15 minutes.

En binôme :

Choisissez un espace et installez-vous l’un devant l’autre.

Fermez les yeux, retrouvez votre centre intérieur, centrez-vous jusqu’à la détente.

Inspirez, expirez et prenez contact avec une expérience de centration. Vous étiez centré.

Prenez contact avec cet espace sacré, le centre de votre corps / esprit.

Lorsque vous saurez que vous êtes réellement et solidement centré, ouvrez les yeux tout doucement et regardez votre partenaire droit dans les yeux pour établir le lien.

Si vous vous rendez compte que vous n’êtes plus centré, fermez vos yeux de nouveau pour retrouver votre centre.

L’important est de prendre conscience de votre présence et de ressentir que vous êtes toujours centré lorsque vous établissez le rapport avec la personne qui est devant vous.

Conciliez en même temps la présence avec l’autre et la conscience que vous observez en tout temps votre centre.