



PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2022

# TIME OUT POUR DÉCIDEUR·EUSE·S

24 HEURES POUR RESTER EN FORME

- Des occasions régulières de souffler et de réfléchir
- Un soutien pour allier performance et durabilité

CRÊT  BÉRARD



# POUR MANAGER AVEC LE CŒUR

## LE CONTEXTE

La vie actuelle est très exigeante et requiert de nous beaucoup de réactivité et de flexibilité. Les cadres, particulièrement sollicités et exposés, ont besoin de ressourcement de qualité.

Les décideur-euse-s manquent souvent de temps, d'énergie et d'occasions de se focaliser. Ils ont besoin d'une forme de discipline pour consacrer du temps à la réflexion, au discernement ou au mûrissement d'une décision.

Revenir à l'essentiel et reprendre souffle est vital pour garder sa joie vivante et renouveler ses forces.

## ÉQUILIBRE ET RESSOURCEMENT

Crêt-Bérard propose des séjours résidentiels qui permettent de prendre du recul et de vous accorder du temps pour vous repositionner et mener une réflexion de fond.

Encadrés par des professionnel-le-s, ces différents stages proposent une alternance entre approche existentielle, analyse de situation et apprentissage de bonnes pratiques.

De durée variable, ces retraites formatives visent la prévention du burnout et le renforcement de votre santé, envisagée de manière globale: physique, relationnelle et spirituelle.

Les participant-e-s reçoivent des outils et reprennent contact avec leurs valeurs et leur élan de vie pour envisager l'avenir.



## TIME OUT POUR DÉCIDEUR·EUSE·S

Ces retraites sont une reprise de Project24h, conçu par Marius Frey pour des cadres et entrepreneurs en quête d'un engagement ancré spirituellement et d'un équilibre de vie durable.

Entre 17h et 17h le lendemain, vous aurez l'occasion de vivre des temps de détente et de réflexion, de partage avec des pairs, de méditation/recueillement.

Inspiré de la tradition monastique, le rythme du séjour est balisé par les offices à la chapelle (18h, 7h30, 12h15). Chacun·e est libre de disposer de son temps et de se joindre aux différentes propositions.

- une soirée conviviale
- une matinée de partage
- un après-midi pour soi
- une clôture en commun

La déconnexion et le retour à soi font partie intégrante de l'expérience, c'est pourquoi les chambres sont des petites cellules monastiques dans le cloître (sans TV ni wifi, avec WC-douche à l'étage).

### PRIX ET MODALITÉS

Chaque retraite coûte CHF 295.-. Il est possible de s'inscrire à une retraite ou à plusieurs. Le paiement confirme l'inscription.



## DATES 2022 ET INTERVENANT·E·S

Les Time Out pour décideur·euse·s sont animés par **Marius Frey**, entrepreneur polyvalent et fondateur d'une communauté de nouveau monachisme près de Thoune, et **Alain Monnard**, formateur d'adultes et médiateur, en formation de superviseur-coach. Des témoins sont associés pour stimuler le partage d'expériences. Durant ces retraites, la confidentialité est assurée ainsi que le respect des convictions de chacun·e.

- **du mercredi 9 au jeudi 10 mars**
- **du vendredi 8 au samedi 9 avril**
- **du mercredi 11 au jeudi 12 mai**
- **du vendredi 24 au samedi 25 juin**

## LIEU

Maison de Crêt-Bérard à Puidoux, entre Lausanne et Vevey. Situé en pleine nature, ce lieu offre des conditions idéales pour se ressourcer et réfléchir. La beauté de l'édifice, les bons petits plats et l'atmosphère conviviale contribuent à faire de chaque séjour une expérience unique et bienfaisante.

## CONTACT

Alain Monnard, pasteur résident de Crêt-Bérard.  
equilibre-ressourcement@cret-berard.ch | +41 (0)21 946 03 60