



«Visez l'excellence,  
pas la perfection!»

[H. Jackson Brown Jr.]

## Quelques témoignages de participants au "dry-run":

---

Avoir eu la chance de participer au dry-run du programme de formation de Miek pour atteindre l'excellence en 7 jours (en tout cas la possibilité de s'en rapprocher :o)) m'a permis d'avoir un regard nouveau et plus complet sur qui je suis et surtout de comprendre des techniques simples pour encore mieux appréhender l'autre dans sa différence.

Ce qui m'a particulièrement plu est que la formation combine beaucoup d'exercices pratiques, applicables au quotidien, avec une base théorique enrichissante sans être trop complexe.

Pour conclure, je suis convaincue que grâce à cette formation vous aurez changé. Si vous avez envie de changer positivement, n'hésitez pas à vous inscrire, le dynamisme de Miek y contribuera certainement.

*Jannie Dahlbudding - Career & Personality Coach, HR Consultant –*

J'ai eu le grand privilège de faire partie des participants au dry-run des modules 7D2E.

Tout d'abord je tiens à remercier et féliciter Miek, pour le choix de l'endroit, la mise en place du local, son organisation, son attention continuelle, son côté pédagogique en respectant chacun, sa délicatesse, sa douceur, son autorité dans un gant de velours, sa diplomatie sans se laisser marcher sur les pieds, son obstination, sa disponibilité, son écoute, ... j'ai été très impressionnée par cette belle et grande dame...

Ce que j'ai appris et retenu ...

A être plus pondérée, à analyser, à écouter, je canalise mieux mes idées et mes réactions, je prends le temps, l'urgence ne fait plus partie de mes priorités...

Je savais que les humains étaient tous différents maintenant je le comprends et j'accepte beaucoup mieux ces différences...

J'essaie sans arrêt d'appliquer la communication authentique je trouve que je progresse tous les jours et j'entraîne dans mon sillage en tous les cas tous les gens qui m'entourent ... ma vie et mes relations se sont embellies ... MERCI à moi et à tous ceux qui m'accompagnaient dans cette superbe expérience.

C'est un merveilleux cadeau qu'il faut se faire tant pour sa vie professionnelle que sa vie privée.

*Marianne T., Artiste –*

J'ai participé au dry-run des modules 7D2E ... Qu'en dire, sinon qu'il s'agit d'une expérience réellement polyvalente, étudiée pour répondre aux attentes de participants aux aspirations très différentes...

Apprendre à se connaître soi-même et prendre conscience que les autres sont différents, c'est indispensable, non seulement dans le domaine professionnel, mais également dans la vie personnelle.... et ce, quelle que soit la situation de vie de chacun (âge, profession ou réorientation, environnement familial, chômage professionnel et/ou affectif... etc.)...

J'en retiendrai personnellement qu'il faut à tout prix éviter de se faire tout un cinéma sur base des réactions supposées ou des non-réactions des autres, alors que la réalité est souvent tout à fait différente... Bref, j'ai appris que je ne suis pas le centre du monde....

Merci à Miek et à tous les participants.

*Monique E. –*

**Ce que ça m'a apporté:**

- Prendre pleinement conscience de son mode de fonctionnement et de celui des autres qui peut être diamétralement opposé.
- Changer sa vision, acquérir des automatismes pour envisager spontanément une situation sous différents angles, apprendre à mieux communiquer avec qui que ce soit grâce à une meilleure connaissance de soi, des autres, du fonctionnement du cerveau et par l'intégration d'outils très pratiques qui permettent également de diminuer fortement le niveau de stress.
- Développer une vraie curiosité de l'autre pour éviter les idées préconçues et les jugements hâtifs.
- Pouvoir communiquer avec l'autre sans qu'il se sente agressé même dans une situation difficile.
- Développer son assertivité.
- Devenir plus autonome et plus responsable de ses actes.

**Les points forts de la formation:**

- Excellente structure, alternance de théorie et de pratique. Exercices qui permettent d'intégrer les concepts et qui incitent au changement de manière ludique et rapide.
- Cette formation s'adresse à tout le monde, à des niveaux différents. Chacun peut y trouver compte et développer ensuite des relations plus harmonieuses, une communication plus efficace et plus respectueuse. Cette communication plus authentique et plus consciente a inévitablement des retombées positives sur la motivation, la compréhension, l'implication, les relations tant dans le domaine professionnel, que personnel.
- Des formatrices passionnées par leur job et capables de transmettre leur enthousiasme.

**A améliorer:**

Je ne vois pas dans l'immédiat des points à améliorer. A aucun moment je n'ai trouvé le temps long et ne me suis jamais ennuyée. Tant le rythme que le contenu étaient appropriés. Les 7 jours étaient denses, intenses, variés, riches et pourtant légers.

Une très belle découverte.

*Aude F. –*

Le 7D2E est une vraie bouffée d'oxygène !

Ce programme m'a en effet permis de comprendre qui je suis et comment je fonctionne. Il m'a éclairé sur les choix « étranges » que j'ai fait dans ma vie ... mais tout s'explique au 7D2E !

Savoir pourquoi il n'y a pas d'affinités avec certaines personnes de mon entourage a été très apaisant car la culpabilité disparaît. Désormais, il y a de nouveau de l'espoir! Les méthodes pour remédier aux relations conflictuelles sont prêtes à l'emploi et ne requièrent que la pratique.

La bienveillance et le know-how de Miek et son assistante n'ont laissés aucune question sans réponse.

Un vrai plaisir combiné à l'utile!

Merci, merci, merci, ...

*"Lassie" –*

J'ai eu l'immense privilège de participer au dry run de la nouvelle formation "7D2E". Je ne peux que la conseiller à ... tout le monde! Vous y apprendrez d'abord à mieux VOUS connaître, condition sine qua non pour aborder une communication authentique et efficace avec l'Autre.

Truffée de petits exercices éminemment pratiques, cette formation reste passionnante du premier au dernier jour. Et surtout, vous en ressentirez immédiatement les effets positifs, tant dans votre vie professionnelle que personnelle.

Offrez-vous (ou à d'autres) ce cadeau, vous ne le regretterez pas.

*"Alain Varenne, ARV Consult" –*