Le Concept d'Œno-coaching :

L'œno-coaching ou Œnocoaching est un Process de formation/ accompagnement visant à la connaissance de soi fondé sur l'expérimentation, par les sens gustatifs et olfactif, des approches théoriques de la PNL, Analyse transactionnelle, systémique, école de Palo-Alto, accords toltèques, afin d'améliorer sa communication, son bien être et de limiter les situations de stress.

Le Principe d'Œno-coaching :

Il s'agit d'utiliser la dégustation de vins et de mets, donc les sens gustatif et olfactif que chacun possède, pour accroitre la connaissance de soi en s'appuyant sur les démarches de coaching inspirées de la systémique et des théories orientales et occidentales du développement personnel ainsi que des enseignements des Toltèques.

Le processus d'Œno-coaching

L'œno-coaching ou Œnocoaching est un Processus de Coaching, de formation/ accompagnement, réalisé avec des groupes ou individuellement et dont l'objectif vise, pour les participants, à la connaissance de soi, fondé sur l'expérimentation par les sens gustatifs et olfactif, notamment à travers la dégustation de vins et de mets, des approches théoriques classiquement utilisées par les coach : la PNL (programmation Neurolinguistique), le MBTI (Myers-Briggs Type Indicator), l'Analyse transactionnelle, la systémique et l' école de Palo-Alto, les accords toltèques, les philosophies et chamanismes orientaux et occidentaux, dans le but d'améliorer sa communication, son bien être et son altérité.

Le vin et les aliments comme support de connaissance de soi ?

Lorsque nous dégustons du vin ou un met gastronomique, nous percevons des gouts, des odeurs, des saveurs, nous ressentons même parfois des émotions qui pour chacun sont différentes et personnelles biens que les vins ou les mets dégustés soient les mêmes pour tous. Cette façon que nous avons chacun, de percevoir et ressentir ce que nous buvons et ce que nous mangeons, nous ressemble. Elle constitue une part de nous même, elle est notre façon d'Etre, elle nous enseigne sur le chemin que nous empruntons pour faire ce que nous faisons.

En mettant à nu, en focalisant sur ce processus bien personnel que nous avons de déguster, nous dévoilons une part de notre mode de fonctionnement intuitif, conscient ou hors de notre conscience.

Ce savoir faire individuel (dégustation/commentaire) que nous possédons, une fois conscientisé et capitalisé permettra d'améliorer notre savoir-être.

Le processus d'Œno-coaching, parvient à cet objectif de capitalisation et de conscientisation de ses savoir-faire.

Des approches « coaching »

La systémique et l'école de Palo-Alto et leur dérivés, la PNL, l'Analyse transactionnelle, le MBTI, ou encore, les accords toltèques, les philosophies, chamanismes et médecines orientales et occidentales proposent chacun une approche du mode de fonctionnement de notre mental, des processus en œuvre dans nos difficultés à vivre certaines situations, dans nos névroses voire même psychoses.

L'expérimentation des postulats posés par les approches précédemment citées constituent, dans l'Œno-coaching, un principe pour aboutir à une meilleure connaissance de soi, de ses modes de communication, de sa propre façon de ressentir et de connaitre les choses et les événements auxquelles nous sommes confrontés.

En s'appuyant sur ce principe et les postulats proposés par les approches coaching citées, l'Œno-coaching met en œuvre un processus de comparaison/expérimentation permettant la conscientisation de ses propres savoir-faire.

La conséquence de cette nouvelle connaissance de soi aboutie naturellement à un savoir-être conforme à son ontologie, permettant ainsi l'amélioration de son bien être intérieur et de son rapport à l'extérieur (altérité). Il en résulte ainsi une performation de sa communication et une meilleure maitrise de soi dans les situations de stress.

Les modalités de l'Œno-coaching :

Les séances se déroulent généralement en groupe mais peuvent aussi se décliner en face à face.

Elles sont organisées sous la forme de :

- Formations pratiques de développement personnel, d'amélioration de sa communication, dans la gestion du stress, l'amélioration de sa créativité, l'accès au bien être.
- Organisation et conduite d'ateliers de formation ;
- Organisation et conduite de colloques, de conférences, de congrès, de séminaires.

Les moyens mis en œuvre :

Une salle de réunion équipée de tables et de chaises.

Un paper board,

Un écran de projection,

Un ordinateur,

Un diaporama power-point,

Des verres (INAO)

Des bouteilles de vin et des mets.

Tout autre élément matériel permettant la conservation dans les conditions d'hygiène et de sécurité alimentaire, les mets et les vins consommés.

Pré requis pour les participant : être Majeur et pouvoir consommer du vin.