



NOS ATELIERS

Réservez votre atelier dès à présent !



Être un entrepreneur épanoui

Vous avez franchi le pas ou vous êtes prêt à le franchir ? Être à son compte, faire ce qui nous anime, gérer son planning comme bon nous semble, ... on trouve assez facilement les bons côtés de l'entrepreneuriat. Mais à côté de cela, on est souvent seul et on doit savoir jongler avec courage, résilience et patience. On sait qu'il faut quelques années pour vivre de son activité et en « attendant » il faut pas abandonner et c'est en cela que je vous propose cet atelier. Vous aider à **mieux vous connaître, connaître vos forces** pour vous appuyer sur elles. Vous aider à **faire sauter vos blocages, vos conditionnements**. Et enfin vous aider à **vibrer positivement votre avenir, enlever ces peurs et angoisses** qui paralysent et empêchent de réfléchir, de créer, d'innover.



ATELIER EN 6 SEANCES Sophro & coaching

**On démarre vendredi
09/09/22 14h-15h15
et on poursuit les 5
vendredis suivants**

**6 participants
Forfait : 180€**

Tout au long de ces 6 séances, j'ai à coeur de vous partager mes connaissances, mes outils, mon histoire pour favoriser votre propre épanouissement professionnel. Avec un groupe limité à 6 personnes, je m'attache lors de chaque séance à vous apporter un éclairage individuel.

Durant cet atelier, vous pourrez :

- mieux connaître vos qualités professionnelles
- lever vos blocages
- réduire peur & stress et vous projeter dans un avenir professionnel positif.

Se connaître, se libérer et s'engager positivement sont les 3 clés de votre épanouissement professionnel (et personnel). Commençons ou continuons le chemin ensemble !

Programme détaillé

Séance 1 | Me projeter dans un futur professionnel positif dans 3 ans et l'ancrer dans le présent (sophrologie)

Séance 2 | Renforcer et valoriser une de mes qualités (coaching et sophrologie)

Séance 3 | Identifier et lever mes blocages (coaching et sophrologie)

Séance 4 | Me poser la question du moment pour me rassurer et m'encourager (sophrologie)

Séance 5 | Construire mon plan financier intérieur (coaching)

Séance 6 | Me projeter dans un futur positif dans un an et me mettre en mouvement (sophrologie)

Trouver l'amour

L'amour est un sujet si vaste, si sensible...
Quand on commence à travailler sur soi,
on voit rapidement de multiples progrès.

Mais l'ascension la plus difficile est la
relation amoureuse. Pourquoi ? Parce
qu'elle nous expose à notre vulnérabilité
et dans une société où on nous demande
d'être forts, il nous est difficile d'arpenter
ce chemin et pourtant... L'amour, oui
c'est prendre des risques mais c'est aussi
vibrer dans une belle et haute énergie.
Réussir à vivre un amour véritable, c'est
être soi, être authentique... Et tout cela
est possible, si on commence à accepter
"qu'il faut s'aimer soi pour que quelqu'un
puisse nous aimer".

Mieux vous connaître, mieux vous aimer,
accepter votre lumière mais aussi vos
parts d'ombre.



ATELIER EN 6 SEANCES **Sophro & coaching**

On démarre mercredi
07/09/22 19h-20h15
et on poursuit les 5
mercredis suivants

6 participants
Forfait : 180€

C'est ce que je vous propose au travers de cet atelier. Mieux
vous connaître, mieux vous aimer, accepter votre lumière
mais aussi vos parts d'ombre.

Tout au long de ces 6 séances, j'ai à coeur de vous partager
mes connaissances, mes outils, mon histoire pour favoriser
votre propre épanouissement personnel. Avec un groupe
limité à 6 personnes, je m'attache lors de chaque séance à
vous apporter un éclairage individuel.

Programme de cet atelier

Cet atelier se déroule en 6 séances, une par semaine:

- Séance 1 | Se projeter dans 3 ans dans une belle relation
amoureuse et l'ancrer dans le présent (sophrologie)
- Séance 2 | Découvrir une de nos qualités (exercice ludique et
sophrologie)
- Séance 3 | Découvrir les 5 langages de l'amour et le langage
"maternel" de chacun (coaching et sophrologie)
- Séance 4 | Dépasser nos blocages dans la relation amoureuse
(coaching et sophrologie)
- Séance 5 | Se poser "la question du moment" pour laquelle
nous souhaitons avoir une réponse pour notre vie
amoureuse (sophrologie)
- Séance 6 | Se projeter dans un an dans une discussion avec
un ami pour partager nos avancées personnelles amoureuses
(sophrologie)

Trouver du sens dans mon job

Vous n'appréciez plus votre job, vous avez dû mal tous les matins à vous lever, à donner un sens à ce que vous faites. Vous êtes même prêt à partir de votre job ou vous avez déjà franchi le pas mais votre avenir n'est toutefois pas encore clair.

Cet atelier est consacré à augmenter confiance et estime de soi pour faciliter votre épanouissement professionnel.

Pourquoi ? Parce qu'avant d'opérer un changement extérieur, il faut tout d'abord commencer par se connaître. Connaître ses forces, ses qualités, ses capacités. Se découvrir, se renforcer pour trouver la force de sortir de sa zone de confort (ou plutôt zone du connu). Etes-vous d'ailleurs capable de vous présenter sans commencer par votre âge, votre prénom, votre métier ... ? Cela vous aidera à apprécier où vous en êtes sur ce chemin :)



ATELIER EN 6 SEANCES Sophro & coaching

**On démarre jeudi
06/09/22 19h-20h15
et on poursuit les 5
jeudis suivants**

**6 participants
Forfait : 180€**

Tout au long de ces 6 séances, j'ai à coeur de vous partager mes connaissances, mes outils, mon histoire pour favoriser votre propre épanouissement personnel et professionnel. Avec un groupe limité à 6 personnes, je m'attache lors de chaque séance à vous apporter un éclairage individuel.

Durant cet atelier, vous pourrez identifier

- une ou plusieurs de vos qualités
- vous libérer d'une ou plusieurs fausses croyances
- réduire vos peurs & stress
- vous projeter dans un avenir positif.

Se connaître, se libérer et s'engager positivement sur un nouveau chemin sont les 3 clés de votre épanouissement professionnel (et personnel). Commençons ou continuons le chemin ensemble !

Programme détaillé

Séance 1 | Me libérer de mes voleurs d'énergie pour disposer d'une énergie maximale nécessaire à tout changement (exercice)

Séance 2 | Me projeter dans un futur professionnel positif dans 3 ans et l'ancrer dans le présent (sophrologie)

Séance 3 | Renforcer et valoriser une de mes qualités (exercice et sophrologie)

Séance 4 | Découvrir une autre de mes qualités en ouvrant mon intuition, ma petite voix intérieure (sophrologie)

Séance 5 | Trouver réponse à l'une de mes questions existentielles vis-à-vis de mon épanouissement professionnel (sophrologie)

Séance 6 | Me projeter dans un futur positif dans un an, l'ancrer dans le présent et me mettre en mouvement (sophrologie)