

ATELIERS

Développement personnel

LES « RENDEZ-VOUS AVEC SOI »

**Vous souhaitez impulser
des changements
dans votre vie ?**

Chaque jeudi, pendant 3h
venez expérimenter des techniques
de développement personnel
simples et efficaces pour positiver
votre vie dans un cadre cosy et féminin !

- # Oser être soi, oser s'affirmer
- # Identifier ses ressources pour reprendre confiance en soi
- # Impulser un changement dans sa vie
- # Apprendre à gérer son stress

Animés par 2 coachs spécialistes de l'accompagnement personnel et professionnel

Diane Rotcage / 06 10 65 34 27 www.dianerotcage-coach.com

Agnès Beauvilain / 06 12 54 39 59 www.ophilea.com

Ateliers : 129, Bd du Montparnasse Paris 6 - m° Vavin/Raspail

Prenez rendez-vous avec vous : les mini-coaching de développement personnel

Jeudi soir, vous n'y êtes pour personne. Vous avez rendez-vous avec vous-même, votre talent inouï, des potentialités à réveiller. Les "Rendez-vous avec soi", ateliers de mini-coaching au féminin, c'est une parenthèse égoïste pour prendre soin de vous. Et puis c'est tout.



Accro au coaching hebdomadaire

Au risque d'en décevoir certains, quand des filles se réunissent entre elles, ce n'est pas forcément parce qu'il y a un dressing à vider, du blush à tester ou des boîtes en plastique à empiler. **Oser être soi**, savoir attraper ses rêves ou **dompter le bonheur**, voilà plutôt ce qui fait se presser, le jeudi soir, les participantes des "Rendez-vous avec soi", des ateliers de **mini-coaching en développement personnel**, version ludique et pas prise de tête.

Se recentrer

Dans un cosy loft parisien, trois heures durant et sous le regard bienveillant de **Diane** et Agnès, coachs expertes en accompagnement personnel, se succèdent jeux de rôles, exercices de relaxation, mimes ou collages, bref tout un arsenal de techniques simples et efficaces à réinvestir au quotidien. Parce que se recentrer, savoir formuler ses envies ou découvrir **les clés de la confiance**, ça peut être utile autant pour gérer un ado qu'un souci au bureau.

Echange et bonne humeur

La formule, nouvelle et rafraîchissante dans l'univers du "prendre soin de soi", se révèle idéale pour une première approche du coaching en développement personnel. Placés sous le signe de l'échange et de la bonne humeur, les ateliers conçus comme des "Afterwork égoïstes" ne vous mettent pas à l'abri d'un fou rire en *live*. Aux vertus reconnues.