

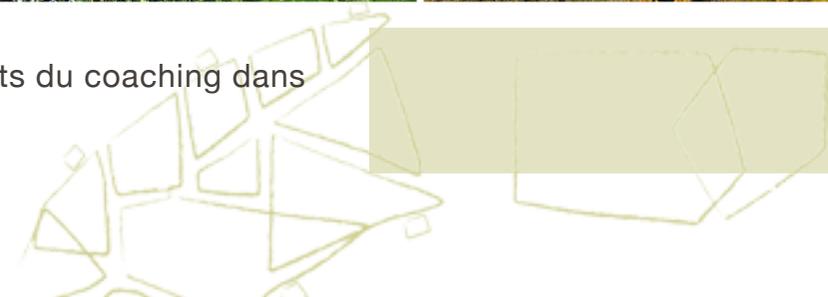
ATELIERS

# Le coaching des 4 saisons

## LE COACHING DE TRANSITION

« Notre vie n'est pas linéaire, nous vivons un chapitre, nous nous renouvelons puis passons au chapitre suivant. Nous traversons des cycles et des transitions »

Dans une dynamique d'évolution positive, bienveillante et constructive, le coaching vous accompagne pour trouver énergie et motivation, développer votre confiance, trouver vos solutions et ainsi réaliser vos rêves.



## 4 Rendez-vous pour aborder sereinement le cycle du changement au fil des 4 saisons.



### EN HIVER, LE TEMPS DU COCOONING

Comment prendre soin de soi, s'accorder une pause et donner du sens à sa vie

Samedi 23 novembre 2013  
14h30 - 17h30  
Vendredi 29 novembre 2013  
9h - 12h

### AU PRINTEMPS, CULTIVONS NOTRE JARDIN

Comment activer nos ressources, s'appuyer sur nos points forts et nos talents pour réussir

Vendredi 4 avril 2014  
9h - 12h  
Samedi 5 avril 2014  
14h30 - 17h30

### EN ÉTÉ, MOTEUR, ACTION !

Comment atteindre un objectif, choisir de s'engager et s'y tenir ...

Vendredi 6 juin 2014  
9h - 12h  
Samedi 14 juin 2014  
14h30 - 17h30

### EN AUTOMNE, CLARIFIONS NOS CHOIX POUR RÉINVENTER NOTRE VIE

Repérer nos besoins insatisfaits, renforcer notre estime de nous mêmes pour impulser un changement

Vendredi 3 octobre 2014  
9h - 12h  
Samedi 11 octobre 2014  
14h30 - 17h30

### EN PRATIQUE

A l'issue de ces ateliers, vous repartirez avec des outils pratiques et des pistes de réflexion pour aborder le changement que vous désirez.

Groupe de 12 personnes maxi

Tarifs particuliers : 50 euros / ateliers

Réservation et inscription obligatoire

### LES COACHS



Diane Rotcage, coach en évolution personnelle et professionnelle, est spécialisée en conduite du changement, notamment lors des transitions de vie.



Murielle Trucas, coach en Estime de soi travaille sur la gestion des émotions, l'épanouissement de la personnalité ainsi que sur les transitions de vie.

«Commencer, c'est déjà faire la moitié de la tâche»

**HORACE**