

« LES ATELIERS COACHING »

Développement personnel et professionnel



Envie de réfléchir sur soi
dans un cadre bienveillant et sécurisé ?

- ✓ En petit groupe de 8 personnes maximum,
- ✓ Mêlant apports théoriques, exercices pratiques et partages d'expériences,

ces ateliers vous permettent de **cheminer sereinement vers « la meilleure version de vous-même »**.



Nos thématiques	Contenu de l'atelier
Atelier #1 : La connaissance de soi Identifier mon type de personnalité (Process Com et Drivers de T. Kahler)	Qui suis-je ? Quel est mon type de personnalité ? En quoi impacte-t-il mes comportements ? Comment mieux les aligner avec qui je souhaite être, en particulier en situation de stress ?
Atelier #2 : L'estime de soi	Quels sont les composantes de l'estime de soi ? Où se situent mes axes d'amélioration et comment les développer ?
Atelier #3 : L'affirmation de soi	Qu'est-ce que l'affirmation de soi ? Dans quels cas me fait-elle défaut ? Comment puis-je la développer en toute circonstance ?
Atelier #4 : Forces et talents	Quelles sont mes forces, mes talents ? Quelles sont ceux sur lesquels je m'appuie et ceux que je souhaite renforcer ? Mes pistes pour y parvenir.
Atelier #5 : Gestion du stress	Quels sont mes facteurs déclencheurs de stress ? Que se passe-t-il lorsque j'entre en stress ? Quelles sont les clés pour rétablir un état apaisé ?
Atelier #6 : L'arbre de vie	D'où je viens ? Quel est mon projet de vie ? Quelles sont mes ressources et mes valeurs qui me permettent d'avancer vers ma réalisation personnelle ?

Modalités pratiques :

- ✓ 1 fois par mois le vendredi de 9h30 à 12h00
- ✓ Toulouse Centre
- ✓ 25€ la séance, 65€ les 3 séances (inscription en ligne)

Je choisis ma séance