



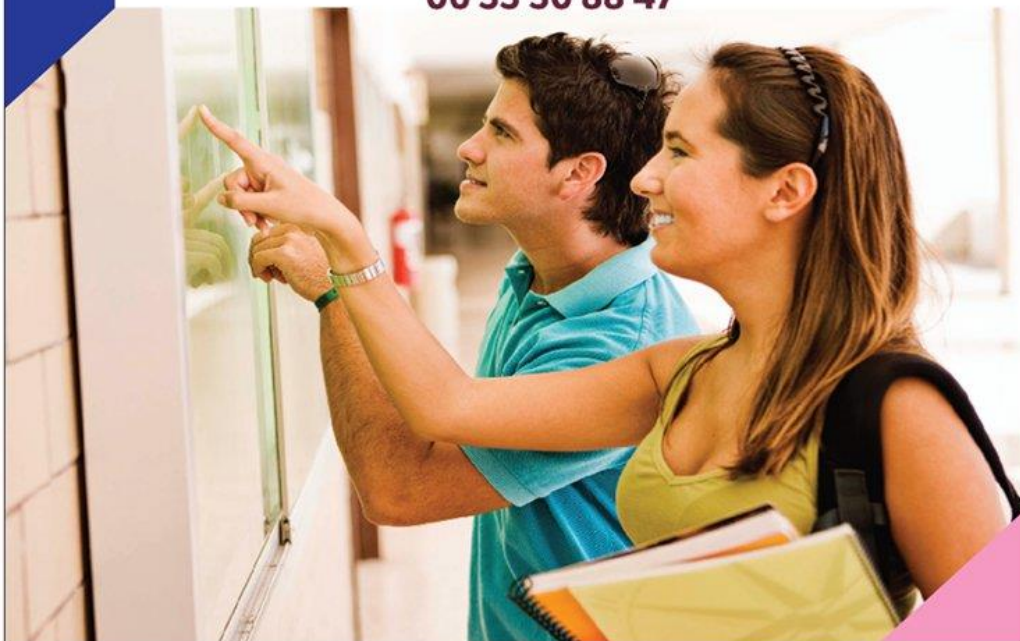
Des Clés pour Avancer

Coaching "Je gère !"
Devenir acteur de sa vie

Préparation sur 2 mois
plusieurs sessions dès janvier 2016

Réduire le stress, gérer ses émotions
Développer la confiance en soi
Améliorer sa communication
Renforcer motivation et concentration
Apprendre à se relaxer, résister à la pression

PNL, Mindfulness, Sophrocoaching
www.desclespouravancer.com
06 33 30 88 47



Des Clés pour Avancer

Carpe Diem, 89 Chemin de la Tête de Lion
06130 Grasse

8 ateliers hebdomadaires de 2h
les mercredis ou les samedis
dès janvier 2016

- Atelier 1** : focus respiration et moment présent
 - Atelier 2** : pleine conscience du corps, se ressourcer
 - Atelier 3** : faire face aux moments difficiles
 - Atelier 4** : gérer le stress, rester présent
 - Atelier 5** : gérer les émotions, prendre du recul
 - Atelier 6** : gérer ses pensées et mieux communiquer
 - Atelier 7** : être acteur de sa vie
 - Atelier 8** : avancer vers ce qui compte
- + Demi-journée en option de 4h :
J'ai confiance en moi et j'optimise mon potentiel

Informations : laure.bencini06@gmail.com
Laure Bencini 06 33 30 88 47



