Journée Découverte

du coaching intégratif C·5

Une bulle de ressourcement

Une journée pour prendre du recul, me ressourcer et y voir plus clair

ET SI C'ÉTAIT LE MOMENT ?

EAR

J’aimerai avancer.
Mais quelque chose coince…

Je cherche du sens
dans ce que je fais.

Je sens qu'il est peut-être
temps de bifurquer ?

Je tourne les questions
dans ma tête…

et je ne sais pas
par où commencer.

Et si je m'offrais une journée pour moi ?
Pas pour prendre du recul. Pour expérimenter autrement.

UNE BULLE DE RESSOURCEMENT

EAR

Une journée pour…

Gagner en sérénité

Clarifier mes objectifs

Me ressourcer

Prendre du recul

Harmoniser mon corps, mon cœur et mon cerveau

Explorer de nouvelles voies

Gagner en confiance pour réussir

Déployer mes potentiels

…et programmer mon année réussie.

Ateliers pratiques · mises en situation · échanges · temps de réflexion personnelle

EAR

Mettre en coherence 5 dimensions :

Corps

Une bulle pour se poser, un ancrage qui apaise le mental

Cœur

mes émotions, comme des informations GPS à écouter

Cerveau

Comprendre plus globalement ma situation

Conscience

Prendre du recul pour gagner en conscience, identifier l’essentiel pour moi

Créativité

Un temps de visualisation de mon avenir pour élargir mes possibles

POUR QUI ?

EAR

Ca me sera utile si…

Je suis en transition
reconversion, perte de sens : j'ai besoin d'y voir plus clair

J'envisage de devenir coach
je veux sentir l'approche C.5 de l'intérieur avant de me lancer

Je suis déjà coach certifié
j'ai envie d'élargir mon approche et ma posture

DRH, avocats, managers, entrepreneurs, formateurs, consultants, soignants, créatifs… **Beaucoup se reconnaissent dans les profils HPI, sensibles, multipotentiel.**

LES PROCHAINES DATES

EAR

Je choisis ma date

4 novembre 2026

28 janvier 2027

6 mars 2027

9h30 – 17h · 150 € la journée · Paris 14e

Réservation auprès de Nathalie Lourdel

ecole.autre.regard@gmail.com
06 63 01 91 87

Envie d'en parler d'abord ? Un échange de 30 minutes en visio est possible.

ecole-coaching.eu

Et si cette journée était mon premier pas pour bifurquer ?

EAR

Nathalie Lourdel

École de coaching un Autre Regard

ecole.autre.regard@gmail.com · 06 63 01 91 87