

STAGE

Boost ta confiance

SAMEDI

> ACCUEIL À PARTIR DE 10H
RENCONTRE AVEC L'ÉQUIPE COACH

> DÉJEUNER 12H - 13H

> 13H30 DÉBUT DES ATELIERS APRÈS LE
DÉJEUNER

ATELIER "SPEED COACHING"
ÉTABLIR SON OBJECTIF

ATELIER EXPÉRIENTIEL
LE FONCTIONNEMENT DES
RELATIONS SOCIALES

DIMANCHE

> MISE EN ÉNERGIE MATINALE
& SESSION DE COACHING INDIVIDUELLE

ESTIME & CONFIANCE EN SOI
COMPRENDRE SES
MÉCANISMES

ATELIER EXPÉRIENTIEL
DÉVELOPPER UNE
COMMUNICATION EFFICACE

ATELIER "THE BLACK HOLE"
DISCERNER - COMMUNIQUER -
DÉBATTRE

LUNDI

> MISE EN ÉNERGIE MATINALE

APPRIVOISER ET RÉGULER
SES ÉMOTIONS

ATELIER EXPÉRIENTIEL
ÉCOUTE - ATTENTION -
COMMUNICATION

EXPÉRIMENTER LA PLEINE
CONSCIENCE COMME UN
OUTIL MAGIQUE

MARDI

> SESSION DE COACHING INDIVIDUELLE

ATELIER EXPÉRIENTIEL
IMAGE DE SOI ET JUGEMENTS
INTERNES

MISE EN PRATIQUE
DÉVELOPPER UNE SOLIDE
ESTIME DE SOI

DOMPTER SES PENSÉES ET
CALMER SON MENTAL GRÂCE
À LA PLEINE CONSCIENCE

MERCREDI

> MISE EN ÉNERGIE MATINALE

ACTIVITÉ EXTÉRIEURE
BOOSTER SA CONFIANCE EN
SOI &
DÉPASSER SES LIMITES
ET FAIRE ÉVOLUER SES
JUGEMENTS

SOIRÉE D'INTELLIGENCE
COLLECTIVE

JEUDI

> SESSION DE COACHING INDIVIDUELLE

ATELIER EXPÉRIENTIEL
S'AFFIRMER
PRENDRE SA PLACE GRÂCE À
L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

THÉÂTRE D'IMPRO
SOIRÉE DE CLÔTURE EN
"BEAUTÉ"

VENDREDI

> MISE EN ÉNERGIE MATINALE

BILAN PERSONNEL ET
ATELIER DE CLÔTURE

DÉPART À PARTIR DE 12H



SUIVI APRÈS STAGE

>>> 3 SESSIONS DE 1HEURE DE SUIVI
COLLECTIVES EN VISIO
(PAS OBLIGATOIRE)
DATES À DÉFINIR AVEC LE GROUPE