

Programme Réinspirez

Se relever du burn-out



Programme Corps & Esprit - Physique - Mental - Emotionnel

BIENVENUE

Bonjour et bienvenue dans ce programme conçu comme un guide d'accompagnement pour se relever d'un épuisement professionnel et/ou personnel...

Objectif : se relever, rebondir, aller bien pour retrouver son énergie et pouvoir aller de l'avant !

Comment : coaching, sport bien être, respiration, méditation pleine conscience, outils de développement personnel, etc.

Etape 2 SE RESSOURCER ET SE RECONNAITRE

Cette étape est là pour vous révéler à vous même : vos besoins, vos envies, mieux vous connaître à travers le coaching de vie et un outil reconnu de connaissance de soi et de votre profonde nature : le MBTI.

Étape 4 AVANCER ET SE REALISER

Une fois l'objectif de coaching posé, définir un plan d'action, lever les peurs, les doutes et avancer petits pas après petits pas. Commencer à se réaliser et à célébrer le chemin, vos petites victoires, votre trace, vos réalisations...

Programme Full coaching mentorat

12 h de coaching mentorat sur 6 mois (possible sur 3 mois)

+
Accès à la plateforme collaborative de contenus et d'échanges inclus
et séances live sur toute la durée du programme - yoga / respirelax / méditation / visualisation et cercle de paroles

1 980 € TTC tout compris

Etape 1 ACCUEILLIR ET ACCEPTER

La première étape va constituer à faire un état des lieux... où en êtes-vous ? Quelles sont les manifestations corporelles, physiques, psychiques, émotionnelles qui sont présentes... les reconnaître, les nommer, les accueillir pour accepter, prendre le chemin de l'acceptation de la situation en définissant le cadre de la mission de votre programme sur-mesure.

Etape 3 VIBRER ET SE LIBÉRER DE SES ÉMOTIONS

Les émotions traversent ou paralysent... Comment vous reconnecter à vos besoins, les comprendre et transformer votre mouvement en objectif de vie ou en compréhension de votre monde pour y apporter votre contribution et juste être vous...

Étape Finale S'ENVOLER ET REPARTIR

Et enfin repartir avec de nouvelles perspectives, de nouveaux horizons et votre cap avec un champ de possibles plus ouvert.

Et surtout en ayant défini votre territoire, vos besoins et repris confiance en vous, vos capacités et votre route.

Créer son ikigaï et se réaligner !

Séances live et cercle de paroles

1 rendez-vous hebdomadaire pour travailler sur le physique, le mental ou l'émotionnel : tous les lundi à 20h45 ou mardi à 8h30 une session de 45 minutes -1h pour travailler pratiquer, échanger, partager ensemble en direct live.

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
RENDEZ-VOUS SUR WHATSAPP AU
0615187728 OU CAROLINE@REINSPIREZ.COM