



Atelier de lancement du programme Réinspirez ou Se relever du Burn-out

Lundi 7 novembre 2022 - 21h



Qui suis-je ?

Ancienne manager dans le marketing, j'ai fait un burn-out il y a jour pour jour 6 ans, le 7 novembre 2016 pour la première fois de ma vie j'acceptais un arrêt de travail de 15 jours, qui durera 3 mois pleins suivi de 3 mois de mi-temps thérapeutique et de ruptures de vie

Coach de vie et coach bien-être, j'accompagne aujourd'hui des personnes à se révéler à elles-même et donc souvent à se relever de situations extrêmement désagréables en utilisant des techniques de coaching, de respiration, méditation, pilates, yoga, pratique aérienne, décharge du corps et de l'esprit, visualisation et l'expression

JE VOUS PROPOSE DE TESTER
PLUTÔT QUE DE VOUS LE PRESENTER
EN DETAIL TOUT DE SUITE



LE BURN OUT,
COMMENT SE RELEVER :

LA CLE : REEQUILIBRER 3 PILIERS FONDAMENTAUX

PHYSIQUE

MENTAL

EMOTIONNEL

Ancrage : 3 minutes de respiration



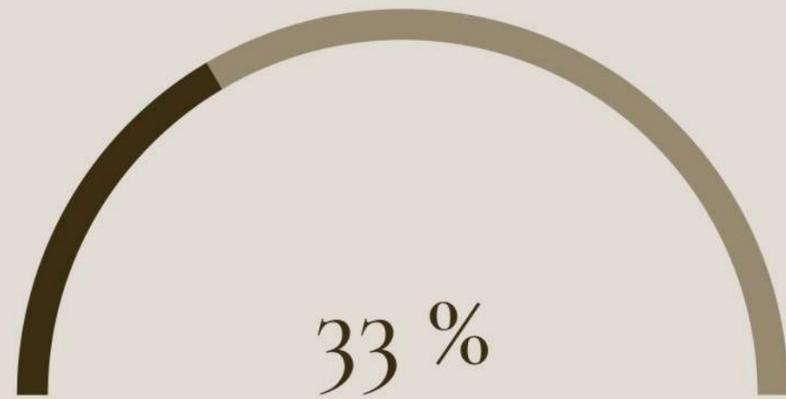
PRENDRE UN PAPIER ET UN CRAYON
ET ECRIRE UN MOT OU DEUX

CE SOIR,

1. Que me dit mon corps, comment je suis *physiquement* ?
2. Que me dit ma tête, comment je me sens *mentalement* ?
3. Que me dit mon coeur, quelle est *l'émotion* qui m'anime ?

3 piliers - 3 exercices

PHYSIQUE



MENTAL



EMOTIONNEL



Redonner du mouvement - sophro libération /
Respiration carrée - naturelle - visualisation

C'est parti !



Partageons ? Qu'est ce que vous reprenez ?

Ecrivez le : observez les changements physiques, mentaux et émotionnels et discutons-en...



Un
programme
en 5 grandes
étapes sur 6
mois



ETAPE 1 : Accueillir et accepter

Etat des lieux - Ressentir les 3 piliers, reconnaître et accepter

ETAPE 2 : Se ressourcer et se reconnaître

Définir ses besoins et connaître ce qui vous ressource et épuise

ETAPE 3 : Vibrer et libérer ses émotions

Transformer réflexion et mouvement en objectif SMART

ETAPE 4 : Avancer et se réaliser

Définir son plan d'actions et faire son chemin

ETAPE 5 : S'envoler et repartir

S'autonomiser et aller vers son cap, se réaligner

3 grands temps forts



Début du programme
le 21 novembre

Coaching individuels

10 coaching soit 12h de temps pour travailler sur votre projet de rééquilibrage

Ateliers de groupe

12h de coaching collectifs pour pratiquer et partager en live ou replay

Plateforme d'échanges

Des éléments envoyés chaque semaine et des partages entre participants sur slack

Coaching individuels

12h en 10 sessions

Coaching de vie

Accompagnement

à la découverte du type MBTI

Coaching somatique

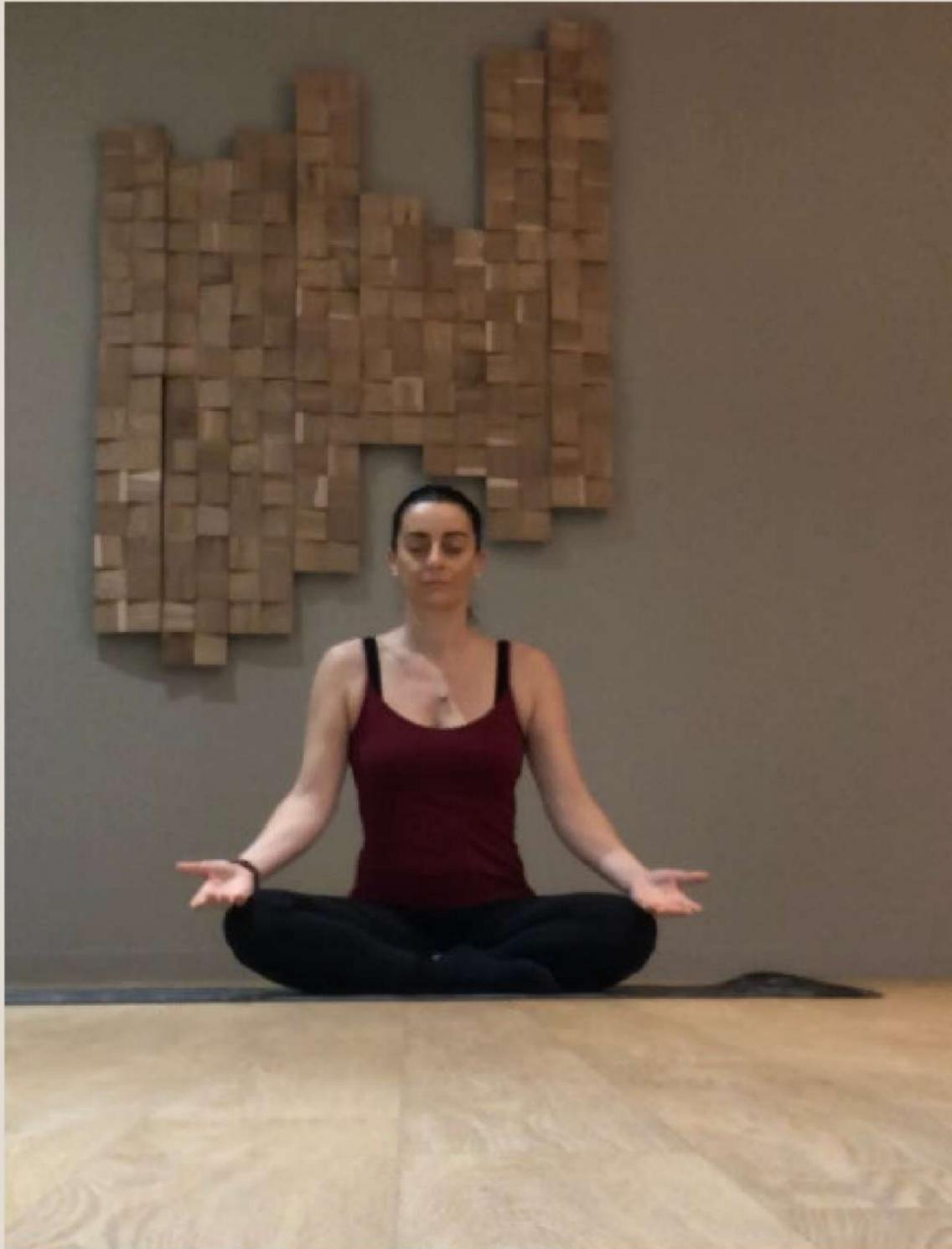
Mindfulness - pleine conscience

Visualisation

Écriture et outils (ligne de vie, arbre de vie, roue de la vie, ikigai...)

Programme





Ateliers de groupe

Toutes les semaines - soit en soirée 21h le lundi
soit en matinée 8h30 le mardi

Animation d'un atelier travaillant sur 1 des 3
piliers de rééquilibrage ou 2 ou 3.

12 ateliers inclus

Mouvement en pleine conscience, méditation,
respiration, visualisation, etc.

avec un cercle de parole / partage à chaque fois et
un temps de questions réponses.

The image shows a screenshot of a Slack workspace. On the left is a dark purple sidebar with a navigation menu for the 'Programme Réinspirez' channel. The main area displays the channel '# 000-étape0-bienvenue'. At the top, there is a channel description: 'Ceci est le tout début du canal # 000-étape0-bienvenue. Bienvenue dans le programme Réinspirez... Vous avez d'ores et déjà fait un grand pas... alors bienvenue! Modifier la description'. Below this, there are options to 'Ajouter des personnes' and 'Transférer les e-mails sur ce canal'. A date separator indicates '17 août 2021'. A message from 'Caroline, votre coach réinspirez' is shown, with the text: 'Réinspirez + programme d'accompagnement Se réveiller d'un burn out'. Below the message is a video player from YouTube, titled 'Programme Réinspirez - Se réveiller du burn out - Bienvenue à toi -'. The video player shows a woman speaking. At the bottom of the channel view, there is a text input field with the placeholder 'Envoyer un message #000-étape0-bienvenue' and a 'Mentions non lues' button.

Plateforme d'échanges sur slack :
chaque semaine du nouveau contenu et des messages entre participants

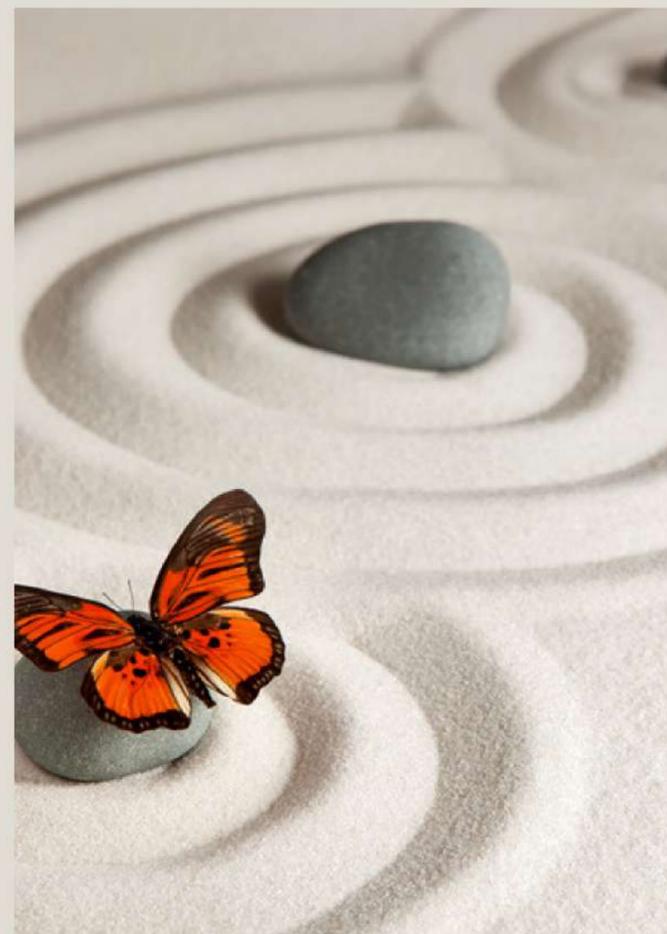


FULL PROGRAMME

1980 €

Offre de lancement

1590 € soit -20%
soit 265 € par mois
sur 6 mois



ATELIER SOLO

400 €

Offre de lancement

300 € soit -25%
soit 50 euros par mois
sur 6 mois



PACK 4H COACHING

400 €

Offre de lancement

Pack 4h au prix de 3 soit
300 € soit -25%

3 formules possibles

offre de lancement
valable jusqu'au 16 nov



Pour les personnes inscrites ce soir !



5% sup

Soit 1485 €
le full programme



3 ateliers sup
12 ateliers sont inclus
dans le programme
on en ajoute 3 de plus

A close-up photograph of a woman's hands forming a heart shape. The woman is smiling, and her face is partially visible in the background, slightly out of focus. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of her skin. The word "Merci" is overlaid in the center of the heart shape.

Merci