

## Atelier coaching - En route vers mes rêves et objectifs De l'intention à l'action

Date: samedi 21 juillet 2018



Nous sommes nombreux à avoir des objectifs parfois difficiles à concrétiser: entamer une reconversion professionnelle, quitter une vie trépidante pour s'installer à la campagne, voyager, se reconnecter à soi, avoir une alimentation plus saine... Que ce soit au niveau personnel ou professionnel, nous nous sentons parfois dépossédés de nos pouvoirs comme si nous étions devenus spectateur du film de notre existence. Le temps passe et nous avons l'impression que les bons choix, les opportunités ou les solutions nous filent entre les doigts. C'est en redevenant peu à peu acteur positif que nous pourrions cheminer vers l'épanouissement ou le bonheur.

« On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on en a qu'une » disait Confucius alors écrivons, créons, réinventons progressivement le scénario qui nous rendra heureux. Envie de relever ce beau défi et de passer à l'action? Rejoignez-nous le temps d'une journée pour découvrir les clés du changement. Grâce à des outils de coaching, des exercices pratiques (sophrologie, pleine conscience, psychologie positive...), des intervenantes expertes dans leurs domaines, l'énergie d'un groupe, un lieu inspirant et un cadre bienveillant, vous découvrirez peu à peu les ressources en vous pour faire de vos rêves une réalité.

Lieu :

Espace 24, 24 rue de l'Homme, 26400 SAOU Drôme (au coeur du village)

Public concerné :

Cet atelier coaching s'adresse à toute personne qui souhaite :

- découvrir comment reprendre le pouvoir d'action dans sa vie,
- renouer avec ses émotions et ses besoins pour poser les bons choix,
- développer son potentiel
- évoluer vers plus d'épanouissement personnel ou professionnel (bien-être et harmonie au quotidien).

## Intervenantes :

### **Stéphanie OEYEN**

Formatrice et coach certifiée Wincoach

Fondatrice d'Acteurs positifs (plateforme de services dédiée à l'épanouissement personnel, scolaire & professionnel)

Animatrice d'ateliers philo et de méditation (formée à la Fondation SEVE de Frédéric Lenoir)

Enseignante en sciences humaines et sociales, coach scolaire

Spécialisée en information et communication (Université de Liège - Belgique)

Mail : [info@acteurspositifs.be](mailto:info@acteurspositifs.be)

Site : [www.acteurspositifs.be](http://www.acteurspositifs.be)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/acteurspositifs/>

### **Sophie TRESCA**

Sophrologue

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires à L'Espace 24

Espace 24, 24 rue de l'Homme 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)

[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

## Présentation du programme

### **Objectifs :**

Aller vers le changement en utilisant des visualisations concrètes durant les séances de sophrologie : relaxation musculaire et émotionnelles :

Affiner son projet -Ajuster rêves et réalité - Aller vers ce qui est « bon » pour soi

Vivre en situation relaxation l'objectif et sa concrétisation.

### **Outils de coaching :**

Découvrir ce qui m'anime pour avancer concrètement vers la réalisation de mes rêves et objectifs :

- Identifier les rêves et projets qui me tiennent le plus à cœur
- Renouer avec mes émotions et besoins profonds
- Connaître les carburants dont mon moteur a besoin pour passer à l'action
- Transformer peurs, croyances et autres freins en leviers de changement
- Augmenter la confiance en moi
- Remettre de la joie, de la magie et de la motivation dans mon quotidien
- De l'intention à l'action : découvrir et pratiquer différents outils pour devenir un acteur positif

### **Méditation - Sophrologie**

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant la présence à soi-même et à l'autre :

- L'intériorisation
- La posture en pleine conscience: le geste, le tonus juste, l'intention.
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments

- Faire l'expérience de l'instant, sans jugement
- La respiration, moment de notre vérité
- Les impacts de cette pratique sur l'estime de soi, la relation aux autres
- La méditation guidée, engage le courage de changer
- La méditation et nos émotions : ne pas les combattre mais leur donner la place d'exister
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi

## Organisation

### Horaires

Les temps de pratique seront répartis entre jardin et salle de formation de l'Espace 24.

- 5 h30 de pratique (outils de coaching et sophrologie)
- **Présence nécessaire de 9h à 16h30**
- **Pauses et repas végétarien pris en commun sur le lieu du stage**

## Tarif

- **115€** comprenant les animations pédagogiques, les outils de coaching, les collations, le repas de midi (végétarien), le fascicule de formation (exercices pratiques, fiches techniques, pistes pédagogiques pour aller plus loin)

## Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception du bulletin d'inscription en page 6 accompagné du montant du stage, soit **115€**, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Homme 26400 Saou.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants

## Accès à SAOU :

### Voiture en venant du Nord:

Sortie 15 Valence Sud : 40 minutes

Sortie 16 Lorient : 40 minutes

### Voiture en venant du Sud:

Sortie Montélimar Sud : 40 minutes

### En train :

Gare Valence TGV : correspondance pour Crest

Gare de Crest : 15' : Taxi du Conseil Régional, 5€ (nous consulter).

## Bulletin d'inscription au stage

### « Atelier coaching - En route vers mes rêves et objectifs »

Date	Samedi 21 juillet
Prénom	
Nom	
Âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu l'atelier ?	
Inscription effectuée	Montant 115€
Envoyer à :	

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature