

Coaching et Gestion des émotions

L'accord parfait pour atteindre un objectif

Coaching – 3 heures

Poser ensemble un objectif personnel ou professionnel.

Mettre en lumière :

- Vos talents, vos dons, vos compétences, vos qualités afin de les assumer et les développer.
- Les blocages, les interrogations afin de les modifier, les transformer.

Gestion des émotions – 4 heures

Les différents types de situations émotionnelles

Ici et maintenant : comment retrouver et vivre le moment présent ?

La suite logique du "ici et maintenant" :

- La stabilité émotionnelle
- La fluidité du mental
- La force et l'action
- L'ouverture et l'humilité

Coaching – 1 heure

Bilan et suivi suite à la « Gestion des émotions »

Coaching avec Elodie RICHIERO : Coach professionnelle

www.elodierichiero.sitew.fr

Gestion des émotions avec Philippe FONTRIER : Praticien énergétique

www.philippefontrier.sitew.fr

Tarif :

40 € / heure