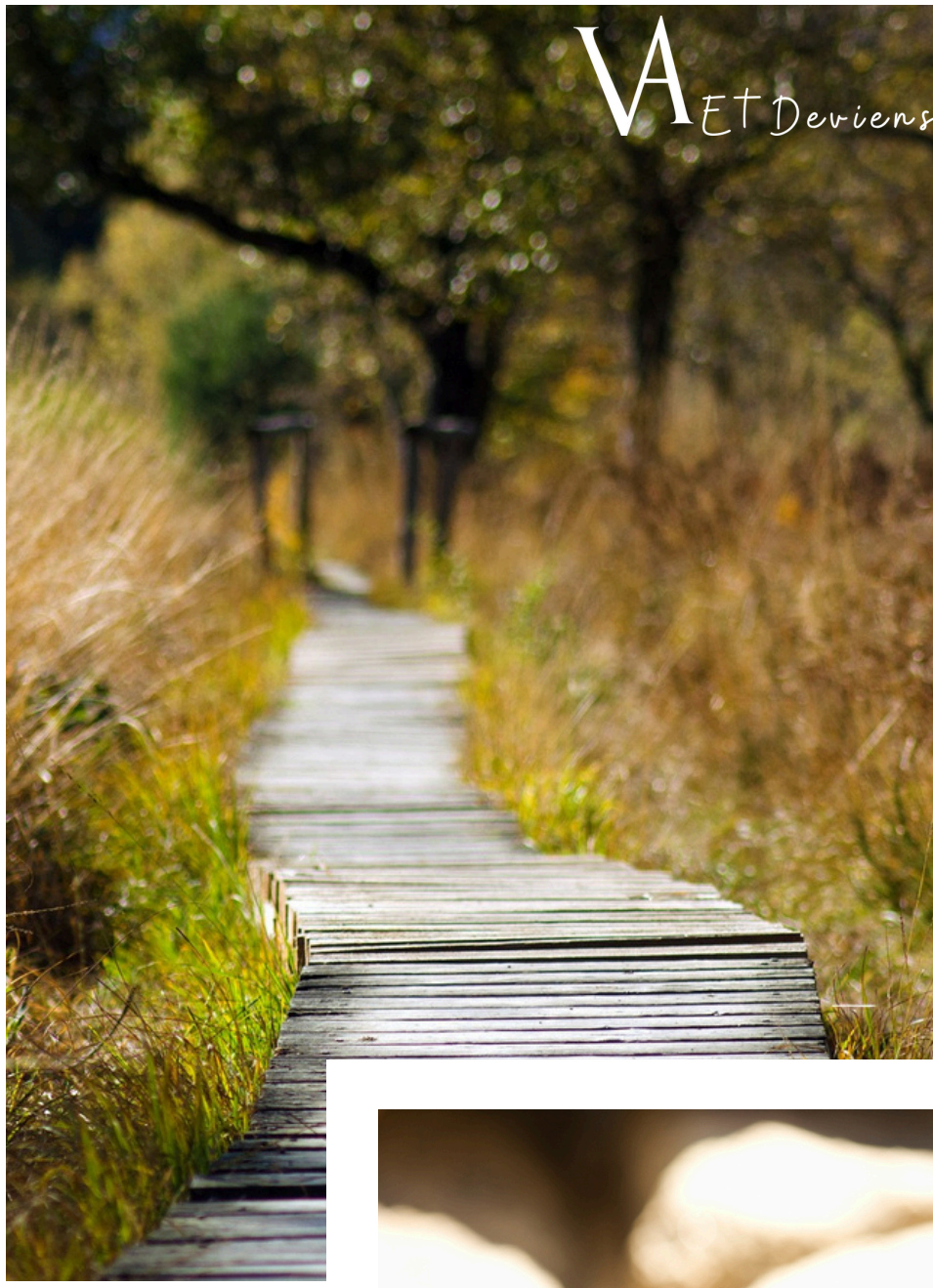


# Prendre du temps

*Découvrir sa  
valeur ajoutée  
pour s'épanouir*



# Prendre du temps pour en gagner

## PROGRAMME

### Les Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier leurs propres fonctionnements en terme de gestion du temps
- Identifier leurs croyances limitantes
- Définir leurs intentions et comprendre les leviers d'action

### Le Programme

Atelier d'une durée de 3 heures à distance.

Prochaines dates: nous contacter

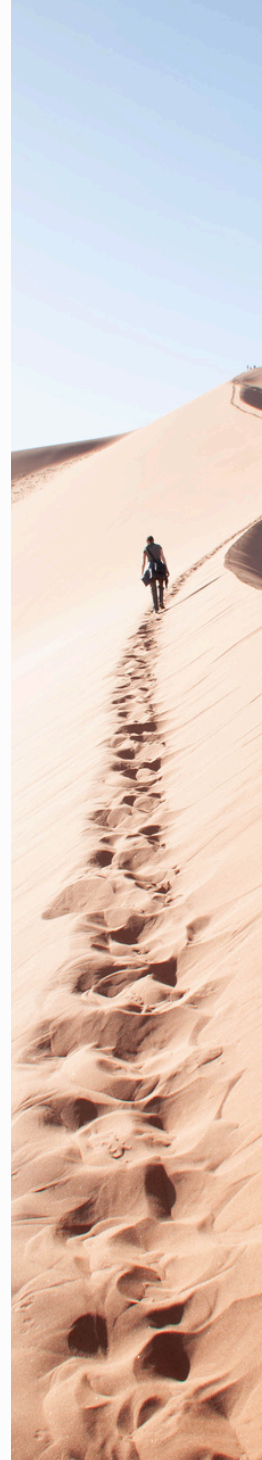
Tarifs: 150 euros, 180 euros si prise en charge

Déroulé de l'atelier:

- Etat présent :
  - Quelle est ma situation actuelle ?
  - Quel est mon rapport au temps ?
- Identifier mes croyances limitantes, comprendre et mesurer leur impact.
- Etat désiré :
  - Qu'est ce que je veux pour moi ?
  - Dans quel but ?
- Plan d'action / engagement
- Clôture et feed-back de fin

### Les Méthodes Pédagogiques

Apports, échanges, réflexions, exercices ...





# PRÉSENTATION

# A PROPOS

*Nous aimons ce que nous faisons et nous sommes fières de pouvoir vous accompagner dans votre processus de transformation.*

*Nous sommes attentives à chaque personne, bienveillantes à chaque étape du parcours pour vous permettre de cheminer en toute sécurité.*

*Notre parcours et nos expériences sont au service de votre développement et de votre déploiement.*

*Ce parcours nous l'avons fait et aujourd'hui, nous avons envie de vous le partager afin de vous permettre de vous rencontrer pleinement et de vous épanouir à votre tour.*

*Vanessa & Amandine*

# VOS COACHS



**VANESSA BRICOUT**  
*Coach professionnel*  
*Sophrologue*  
*Formatrice*

*Passionnée, Authentique,  
Professionnelle*

*Depuis 18 ans, je me suis engagée à accompagner et soutenir les particuliers, entreprises et organisations dans leur développement personnel et professionnel. Mon objectif est de vous aider à mieux vous connaître, à clarifier vos besoins, et à atteindre vos objectifs en toute autonomie grâce à la prise de conscience et à l'apprentissage de ressources et compétences que nous développons ensemble. Mon approche est personnalisée et globale dans différents domaines : leadership, posture managériale, intelligence émotionnelle et collective, mieux-être au travail...*



**AMANDINE AUBRY**  
*Psychologue du travail*  
*Sophrologue*  
*Formatrice*

*Attentive, Curieuse, Engagée*

*Avec une solide expérience de plus d'une décennie dans le domaine des ressources humaines et une spécialisation approfondie dans la qualité de vie, j'ai consacré les cinq dernières années à apporter un soutien personnalisé et collectif aux individus, aux entreprises et aux organisations. Mon engagement se concentre sur des aspects essentiels tels que la santé mentale (incluant la gestion de l'épuisement, du stress et des émotions), la prévention des risques psycho-sociaux, ainsi que la promotion du bien-être et de la qualité de vie au travail.*

# POURQUOI NOUS CHOISIR?

*Nous continuons à exercer par ailleurs notre expertise auprès de nos clients particuliers et entreprises. Nous sommes des professionnelles de l'accompagnement et développons la proximité nécessaire à une alliance vous permettant de vous développer autour de nos programmes.*

*Nous sommes à votre disposition afin de vous conseiller dans votre démarche et votre questionnement.*

NOUS  
REJOINDRE ...

*“Soyez vous-même, les  
autres sont déjà pris”*

Oscar Wilde

A bien sûr