

**ATELIER
EXPLORATOIRE**

Lâcher

Prise



DATE

**18.04.2024
19H00-20H30**

**SESSION
EN LIGNE**

**PRIX
CHF 25.-**

**Humbert
Burgener
Coaching**

**POUR VOUS INSCRIRE, IL SUFFIT DE ME CONTACTER AU
079 652 22 20**

A propos



COMMENT SERAIT MA VIE AVEC UN PEU PLUS DE LÂCHER PRISE ?

Si l'expression "lâcher prise" se retrouve facilement dans toutes les bouches, qu'est-ce que ce besoin signifie concrètement, pour vous ? A quoi fait-il référence et surtout que pourriez-vous gagner en "lâchant prise" ?

C'est ce sujet, propre à chacun.e, que je vous propose d'explorer.

Découvrir ce qui est déjà là, en vous, et y laisser émerger des pistes de solutions. Gagner en connaissance de soi et en légèreté. Répondre aux questions introspectives, juste pour soi, ou partager quelques réflexions avec le groupe ?

Cheminons ensemble et en groupe au travers d'un processus de coaching, dans un cadre **confidentiel et bienveillant**.

Pour ce nouvel atelier "en ligne", la liberté d'Être et de paroles restent de mise.

Comment serait votre vie avec plus de lâcher prise ?

Que pouvez-vous mettre en place pour y parvenir ?

Investissez sur vous, en vous offrant ce temps d'introspection, à la découverte de vos propres réponses et outils pour y parvenir !

**Humbert
Burgener
Coaching**

But et Objectifs



01. AMORCER LE CHANGEMENT

- Identifier votre besoin spécifique en pouvant le traduire par des mots
- Mettre en lumière certains aspects, en lien avec votre besoin de lâcher prise, qui mènent à des prises de conscience
- Améliorer l'expression de vos besoins et de votre ressenti
- Reconnaître et définir l'objectif à travailler
- Définir et planifier 1 mise en action concrète pour avancer vers votre but

02. REPARTIR AVEC PLUS DE CLARTÉ

- Développer une meilleure conscience de vos ressentis
- Découvrir vos propres clés qui vous permettent d'avancer de façon plus sereine et plus alignée
- Profitez des interactions entre les participants pour ouvrir votre horizon (liberté de paroles)
- Découvrir et expérimenter le processus de coaching de groupe
- Avancer vers plus de légèreté grâce à votre engagement

Déroulement et inscription



03. DÉROULEMENT

- Accueil, cadre et échange sur le thème du jour
- Clarification de votre objectif
- Questions d'introspections servant à explorer vos besoins, pour découvrir votre potentiel, vos ressources et provoquer une prise de conscience.
- Plan d'action pour intégrer la/les découverte.s de la session au quotidien
- Clôture et feedback

04. TARIF ET INSCRIPTION

- 1 session de 1h30 à CHF 25.00
- Payable par TWINT ou par virement IBAN à l'inscription
- Le montant reste dû pour toute annulation dans les 48h
- Marie Humbert
+41 79 652 22 20
Humbert Burgener Coaching

Pour vous accompagner

MARIE HUMBERT-BURGENER

Accompagnatrice sur le chemin de votre développement, explorons ensemble les pistes qui mènent à une meilleure harmonie intérieure.

- ° Coach professionnelle ACC, certifiée IDC
- ° Membre ICF
- ° Executive Coach Trainer
Coach en entreprise
- ° Formatrice occasionnelle certifiée
Création d'ateliers sur mesure



UVRIER-SION/VALAIS/SUISSE
MARIE@HUMBERT-BURGENER.COACH
+41 079 652 22 20

A PROPOS DE L'ICF

*l'ICF est la plus grande association professionnelle mondiale de coaching.

Son but est de préserver l'intégrité de cette profession au travers d'un code éthique, de standards précis de la profession avec des critères exigeants. Elle établit des programmes d'accréditation afin d'assurer la qualité des prestations fournies.