

Cycle 4 saisons

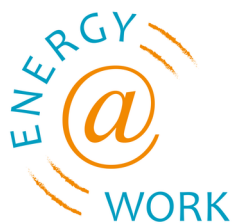
Se connecter à ses racines

Faire bourgeonner les projets



Lâcher le superflu et poser des intentions

Célébrer les récoltes



vous propose un regain d'énergie au fil des saisons

La situation actuelle met sérieusement nos ressources intérieures à l'épreuve. Comment se préparer au changement ? Comment entretenir une relation de qualité à soi et à l'autre ? Quelles attitudes saines adopter afin d'agir efficacement au profit d'objectifs tant personnels que professionnels ?

Energy@work, c'est une palette d'exercices reconnus pour leur simplicité et leur efficacité afin que chacun puisse prendre en main son bien-être, sa santé physique, émotionnelle et mentale.

Concrètement, nous proposons aux membres de votre organisation de participer à un parcours de 4 journées, étalées sur un an (un jour par saison), pour :

- Découvrir de nouvelles méthodes inspirantes en résonance avec l'esprit des saisons
- Intégrer ces méthodes dans le quotidien professionnel (pause bien-être)
- Se ressourcer et se détendre
- Prendre soin de soi et de ses collaborateurs
- Apprendre à vivre à son propre rythme, au fil des saisons

Bénéfices

- Repartir avec des idées et des exercices individuels et collectifs à mettre en pratique pour renforcer le partage, la confiance et le soutien mutuel entre collaborateurs
- Augmenter la capacité de résilience
- Dépasser ses propres croyances par rapport à ces pratiques novatrices
- Un temps avec ses collègues, tous métiers confondus

Contenu

- Exploration des ressentis corporels et émotionnels en lien avec l'énergie de la saison
- Exercices simples, créatifs et efficaces pour apprendre à se centrer, à s'affirmer, à conscientiser son propre rythme. A découvrir ensemble et à pratiquer seul
- Débriefing et carnet de bord

Modalités pratiques

- 4 journées*, étalées sur l'année au rythme des saisons (*possibilité d'une journée découverte)
- De 6 à 16 participants **sur base volontaire**
- Co-animation par 2 coachs
- Aucun matériel n'est à prévoir
- 8.000 € htva pour le cycle complet, soit 125 € par pers/par jour pour un groupe de 16 participants

Qui sommes-nous ?

Energy@work est un collectif de coachs en entreprises, sensibilisés au contexte actuel. Notre mission est de permettre à chacun d'acquérir et d'utiliser de manière autonome les pratiques qui vont aider à réduire le stress et se recentrer.

Contact:

Laurence Bastin
0477 269 136

coach@laurencebastin.be