

# Pause & Vous



## Forfait « Gestion du stress » : 8 séances

**Ce qui est important, ce n'est pas ce qui nous arrive, c'est la manière dont on le prend ! »**

*Hans Seyle*

Gérer le stress consiste à mieux gérer sa vie et à prendre du recul sur ce qui nous arrive.

Vous ne pouvez pas, la plupart du temps, changer les évènements ; vous pouvez par contre changer le regard que vous portez sur ces évènements.

Ces **8 séances de coaching** vous permettront de :

- ♣ Comprendre le mécanisme du stress sur votre propre personne
- ♣ Découvrir qui vous êtes vraiment en prenant pleinement conscience de vos valeurs et vos talents
- ♣ Donner du sens à votre vie selon vos besoins et vos envies
- ♣ Vous affirmer en tant qu'Individu en pleine possession de vos moyens et compétences
- ♣ Vous valoriser en regardant tout ce que vous avez réussi et non ce que vous avez pu faire de mal
- ♣ Mieux analyser les situations qui vous agressent et prendre du recul
- ♣ Porter un regard bienveillant sur les choses et les gens
- ♣ Vous satisfaire de ce que vous avez
- ♣ Vous stimuler pour bouger votre corps et votre tête afin de vous aérer l'esprit
- ♣ Vous ouvrir à des plaisirs encore inconnus mettant en oeuvre des talents enfouis au fond de vous
- ♣ Vous débarrasser de vos croyances limitantes

Chaque séance de coaching se déroule en face à face pendant 1H30.

Une déontologie stricte appliquée au coaching vous assure une parfaite confidentialité des échanges.