

Quoi de neuf ?

Le coaching de préparation : Améliorer l'image de soi - Gérer ses émotions

Le travail en équipe engendre un certain effet « miroir » sur soi-même que l'on peut difficilement nier. Comment par conséquent véhiculer **le meilleur reflet de sa personnalité et de ses intentions ?**



Focus sur :

Cathy Wagner : Coach spécialiste de la re-connaissance de soi



Son offre : des ateliers collectifs « image et acceptation de soi » et du coaching individuel.

Une nouvelle approche du mieux-être personnel et professionnel par le biais de l'éveil au maquillage, un outil permettant de découvrir des talents.

- Une pédagogie basée sur l'autoportrait, une méthodologie vivante et pratique ;
- Des solutions concrètes pour :
 - Gagner confiance en soi
 - Oser se valoriser et s'affirmer
 - Optimiser sa présentation.

Bénéficiez des compétences de nos deux consultantes pour :

- **Développer / perfectionner votre image** grâce aux ateliers de Cathy Wagner, consultante en développement personnel.
- **Gérer votre stress en situation d'enjeu majeur** grâce à Christine Le Scanff, Professeure en Université, formée en psychologie du travail et du sport.

Christine le Scanff : Coach spécialisée en préparation mentale auprès des dirigeants.

Son offre : du coaching de préparation mentale, des formations à la gestion du stress.

Une méthode pragmatique très puissante pour les dirigeants d'entreprise et top managers.

- Une pédagogie basée sur **l'analyse** des émotions et ponctuée d'exercices de tai-chi et **Hai-kido** ;
- Un accompagnement à la mesure de vos ambitions :
 - Définir des objectifs à atteindre ;
 - Se préparer mentalement avant une prise de décision décisive ou un événement marquant.

**Un projet ? Une question ?
Contactez Marie-Gersende
de Percin au 01 41 90 10**

Une autre idée de ... nous-même !

Travailler l'image de soi par le « lâcher prise » : abandonner nos carapaces professionnelles, accueillir tous les aspects de nous-même sans les trier, les aimer ou les détester.

