

Atelier 'Reconnect' – anti-stress

Fatigue ? Epuisement ? Stress ? Vous avez l'impression de courir dans tous les sens et de ne plus avoir le temps de vivre ? Cet atelier est fait pour vous !

De façon **ludique et créative**, je vous propose de faire un bilan de votre situation (état de stress/de fatigue, causes internes et externes, prise de conscience,...), de prendre un moment pour vous détendre et vous reconnecter.



Vous êtes friand de théorie ? Passez votre chemin... Au programme, des exercices, des exercices et encore des exercices... qui vous permettront de vous **détendre** tout en travaillant: prendre conscience et surtout de prendre du recul afin d'améliorer votre confort de vie.

Objectifs et approche:

- ❖ Prendre un moment pour vous, pour vous reconnecter à vous-même, pour vous ressourcer
- ❖ Comprendre et analyser les sources de votre stress
- ❖ Prendre du recul et mettre en place des petites choses qui pourront améliorer votre quotidien par rapport au stress
- ❖ Recharger vos batteries
- ❖ Et surtout vous amuser !

Au programme : des exercices qui allieront créativité (collage, peinture, dessin,...), relaxation (respiration, pleine conscience,...), activités à l'extérieur (marche,...), etc. Laissez-vous surprendre !

Quand ?

Les jeudis (soir) **ou** les mercredis (matinée) :

- Les jeudis 10/9, 17/9, 1/10, 8/10 et 15/10/15 de 18h30 à 21h00
- Les mercredis 30/9, 7/10, 14/10, 21/10 et 28/10 de 9h00 à 11h30

Où ?

Rue Vervloesem 71
1200 Bruxelles

Combien ?

5 ateliers de 2h30 (matériel compris)

Particuliers, indépendants et non assujettis : 200 € HTVA (242 € TTC)

Entreprise : 260 € HTVA

Early bird : inscrivez-vous avant le 14/8 et bénéficiez d'une réduction de 15 %.

Envie de *coaching*

Motivation - Croissance - Changement

➔ Inscription et renseignements par téléphone au 0479/450.528 ou par [e-mail](#)

Vous n'êtes pas libre aux dates proposées ou vous souhaitez proposer cet atelier ou un atelier personnalisé au sein de votre entreprise?

N'hésitez pas à me contacter par [e-mail](#) ou au 0479/450.528.

Qui suis-je ?

Coach certifiée, j'ai pour mission d'accompagner et de développer le bien-être et le bonheur au travail (motivation, prévention stress et burn out, développement des talents et compétences, réorientation professionnelle,...) par une meilleure connaissance de soi et de ses points forts (valorisation).



Connaissance du monde de l'entreprise : 18 ans dans le domaine du marketing et de la communication au sein de diverses entreprises (PME, entreprises nationales et multinationales) et dans divers secteurs (FMCG, grande distribution, énergie, services, agences de communication, etc.).

Entrepreneuse : création et développement de Head & Hands marketing sprl en 2007.

En 2011, j'ai décidé de donner un nouveau tournant à ma carrière et me suis formée au coaching ainsi qu'à divers outils (Process Communication, Gestion du stress, approche systémique, Art-thérapie – formation en cours).

TERMES ET CONDITIONS :

1. L'inscription ne sera effective qu'après le paiement intégral du prix de la formation sur le n° de compte BE04 1430 8275 3431 - Head & Hands Marketing sprl, rue Vervloesem 71 – 1200 Bruxelles en mentionnant « Inscription atelier 1502 (jeudis soirs) ou 1503 (mercredis matins), votre nom et votre prénom). Une facture acquittée vous sera envoyée après réception de l'entièreté des frais d'inscription. Les éventuels frais bancaires sont de la responsabilité du participant. En cas d'annulation, les frais d'inscription ne pourront en aucun cas être remboursés.
2. Le nombre de participants est limité. La participation est conditionnée à la disponibilité de place.
3. Les frais comprennent les ateliers (5 séances de 2h30 chacune), le matériel de cours, les boissons durant les pauses (eau, thé, café, jus).
4. Nous nous réservons le droit d'annuler les ateliers si le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas, l'intégralité des frais d'inscription seront remboursés. Aucune autre indemnité ne sera due.