

Cercle « Donner du sens et un nouvel élan à sa vie professionnelle »

basé sur les approches du méta-modèle de la théorie U et de la Pleine Conscience

avec deux intervenantes qualifiées

7 séances de coaching en groupe 100% distanciel sur 4 mois

séance d'information gratuite

— Limité à 10 participant.e.s —

Pourquoi vous inscrire à ce cercle ?

Nous avons à cœur de vous accompagner dans :

- l'identification de vos irritants, de ce qui vous freine ou vous pèse
- la désactivation de certaines pensées limitantes
- la prise de décision, avec plus de clarté et en alignement avec vos aspirations et vos besoins véritables
- l'expérimentation et le passage à l'action, avec du feed-back

Dans ce cercle, nous vous proposons :

- une expérience unique à vivre ensemble (co-apprentissage, intelligence collective)
- un espace-temps d'expression et d'écoute sans jugement (échanges bienveillants sur le vécu, les progrès et les résistances)
- des exercices de visualisation, du Mindmapping, un atelier de Design Thinking
- des pratiques de méditation de Pleine conscience, des exercices corporels de (re)connexion à soi

Programme

SEANCE D'INFORMATION GRATUITE - Découvrir et s'initier

1^{re} séance - Observer et écouter son écosystème

2^e séance - Lâcher prise

3^e séance - Être présent à ce qui émerge

4^e séance - Créer une vision claire

5^e séance - S'engager et se mettre en action

6^e séance - Retour d'expérience, itération

Anna SZEREMETA - 06 32 75 57 90 - contact@abercoaching.com - www.abercoaching.com

Cendrine LE LOCAT - 06 45 61 37 06 - cendrine.lelocat@icloud.com - www.lezateliersyogameditation.fr

Intervenantes

Ce cercle est coanimé par deux intervenantes qui partagent des valeurs et une approche humaniste communes : « *Nous ne forçons rien, nous accompagnons chacun.e là où il.elle veut et peut aller.* »



Anna Szeremeta est fondatrice de Aber Coaching. Elle est coach personnel et professionnel certifié RNCP, formée à U.lab du Massachusetts Institute of Technology (Etats-Unis). Elle est également formatrice dans l'enseignement supérieur. Elle anime des cercles de coaching et participe notamment à des travaux de recherche-action sur l'innovation pédagogique, au sein du laboratoire d'innovation du Centre national de la fonction publique territoriale (CNFPT) à Paris. Elle est titulaire d'un Master en Relations Internationales à Cracovie (Pologne) et diplômée de Brest Business School.



Cendrine Le Locat est co-fondatrice de Lezateliers du Yoga & de la Méditation, enseignante diplômée de Yoga et instructrice qualifiée (Association pour le Développement de la Mindfulness - ADM et Brown University) du programme MBSR de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience. Elle est également responsable développement durable & RSE dans une grande école d'ingénieurs. Elle est titulaire d'un DESS en Management, d'une Maîtrise en Sciences de l'information et de la communication et d'une Licence en Arts plastiques.

Planning

Séance d'information gratuite : vendredi 02/09/2022 - 17h30-19h

Séance 1 : vendredi 30/09/2022 - 17h30-19h

Séance 2 : vendredi 14/10/2022 - 17h30-19h

Séance 3 : vendredi 28/10/2022 - 17h30-19h

Séance 4 : vendredi 11/11/2022 - 17h30-19h

Séance 5 : vendredi 09/12/2022 - 17h30-19h

Séance 6 : vendredi 06/01/2023 - 17h30-19h

Lieu : 100% en distanciel, via une plateforme en ligne (un lien de connexion vous sera adressé par mail après l'inscription).

Tarif : 390€ les 7 séances, soit un total de 10 heures 30 pour ce cercle coanimé par deux intervenantes qualifiées.

Excepté pour la séance d'information qui est gratuite, l'inscription est considérée comme complète une fois le paiement effectué. Les inscriptions sont enregistrées et confirmées par mail par ordre d'arrivée, et dans la limite des 10 places disponibles. Possibilité de régler en plusieurs fois (nous contacter).

Anna SZEREMETA - 06 32 75 57 90 - contact@abercoaching.com - www.abercoaching.com

Cendrine LE LOCAT - 06 45 61 37 06 - cendrine.lelocat@icloud.com - www.lezateliersyogameditation.fr