

## **CAP SUR LA RÉSILIENCE**

### **Naviguez les tournants de la vie**

**Cet atelier sur la résilience est le fruit d'études et recherches, ainsi que des expériences personnelles, depuis plus de vingt ans. Puiser ses ressources intérieures et rebondir face aux épreuves de la vie est une compétence innée qui peut être accompagnée, soutenue et intensifiée.**

#### **INTENTION :**

- Découvrez une approche expérientielle qui vous permettra de transformer les défis de la vie en tremplins pour un renouveau personnel.
- Travaillez des outils (re)découverts et des pratiques pour faciliter et booster votre force intérieure
- Embrassez le changement avec confiance

#### **PROGRAMME :**

- Introduction et théorie sur la Résilience, outils concrets & techniques
- Auto-exploration, exercices en groupe et partages
- Construction et ancrage de sa propre force intérieure en levier de croissance personnelle, compréhension de la mobilisation interne face au changement
- Feedbacks en petits groupes et discussion one-to-one en visio, suite à l'atelier

#### **EN PRATIQUE :**

- Atelier sur 1/2 journée
- 8 À 10 personnes maximum

#### **Les + :**

- Un accompagnement sur mesure alliant dynamique de groupe et focus individuel
- Un fascicule récapitulatif : théorie + cas pratiques vus lors du workshop
- 1 séance individuelle de consolidation de 30min dans les 2 mois de l'atelier
- Accueil, thé/café, cake & fruits

**INTERVENANTE : Isabelle-Laure Destrée, coach et consultante pour les transitions professionnelles et privées. Spécialiste de la Résilience.**

Chercheuse passionnée par un travail et une grande expérience sur la résilience interne et comportementale, dans tous les processus de transitions humains.

**TARIF : 190€ TTC la demi-journée**

