Une journée au vert

Prendre du recul • Se ressourcer • Retrouver de l'élan

Pour les équipes des entreprises et organisations de Lausanne et région



Une parenthèse pour mieux se connaître, se ressourcer et repartir avec des outils concrets.

Pour votre entreprise : une occasion de renforcer la dynamique d'une équipe et de tisser des liens.

Un temps pour soi… des ressources pour la suite

- **Prise de recul et outils concrets :** prendre du recul sur ses habitudes et ses schémas de pensée, et expérimenter de nouvelles façons d'agir au quotidien.
- **Santé mentale et ressourcement :** faire une pause, écouter ses besoins et trouver des ressources.
- **Motivation et sens :** retrouver de l'élan et clarifier ses priorités.
- **Intelligence émotionnelle :** mieux se comprendre, écouter et avancer ensemble.

Un parcours en trois étapes

Introduction (*) **:** découvrir quelques principes de la PNL et définir les objectifs de la démarche.
Journée au vert : exercices guidés, réflexion et échanges, puis « projection dans le futur » pour la mise en pratique.
Suivi (*)**:** après 2 mois, prendre des nouvelles, valoriser les évolutions, identifier les pistes pour poursuivre la démarche.

(*) Introduction en ligne (1 h 15) proposée à un large groupe : présentation des fondamentaux et des objectifs, puis invitation à participer à la journée prévue trois semaines plus tard. Suivi en ligne (2 h) avec les participants à la journée.

Une approche concrète et un cadre de confiance

La PNL en toile de fond, une participation volontaire et le respect du rythme de chacun et de la confidentialité des échanges. Une démarche qui témoigne de l'attention portée par l'entreprise à la santé mentale et à l'épanouissement professionnel de ses collaborateurs.



Christine Dougoud
Une formatrice qui transmet son expertise en développement de soi et en communication interpersonnelle. Solide expérience d'animation en **français et en anglais**.

Lieu : Lausanne (Croix-d'Ouchy)
Groupe d'introduction : jusque 20 personnes
Groupe Journée : 5 à 8 personnes
Forfait pour l'ensemble du parcours : CHF 2'200
Location salle, matériel, journée et séances inclus.

Imaginons une journée pour vos collaborateurs ; Échangeons sur vos attentes et le groupe à réunir.

espace confiance

www.espaceconfiance.com
Lausanne – 079 417 87 38

les pépites
formation - coaching