

Coaching Bien-être

Pour qui ?

- **Les femmes et les hommes qui veulent augmenter leur vitalité, gagner en énergie et favoriser leur enthousiasme**
- **Les femmes et les hommes qui agissent indépendamment ou en équipes et qui veulent réussir ce qu'ils entreprennent**

Pour quels enjeux ?

Ils correspondent aux ambitions de chacun, qu'ils soient personnels ou professionnels. Ils correspondent aussi aux objectifs des équipes dans les organisations. Et quels que soient les objectifs dans une équipe, s'ils sont partagés par chacun et que chacun dispose de la vitalité, de l'énergie et de l'enthousiasme nécessaires alors l'équipe réussit. Or l'énergie, la vitalité, l'enthousiasme dépendent des comportements que nous avons au quotidien.

- **La Nutrition**
 - Les aliments
- **L'Exercice physique**
 - Les mouvements
- **La gestion du Stress**
 - La respiration
 - L'eau
 - Le sommeil
- **Le Plaisir dans ce qu'on entreprend**
 - Les pensées
 - Les objectifs
- **Les relations sociales et familiales**
 - Les mots
 - La posture
 - L'environnement