

Ateliers Bien-être

Objectifs et méthodologie

L'atelier Bien-être est un accompagnement collectif permettant aux bénéficiaires de disposer de « clés » pour améliorer rapidement et durablement leurs performances individuelle et collective. La méthode consiste à s'appuyer sur du Messaging - Training - Coaching. Cette méthode est conçue pour développer spécifiquement, en profondeur et durablement son énergie, sa vitalité et son sentiment de bien-être.

Déroulement

- **Présentation par le coach du fonctionnement de l'atelier et mobilisation de chacun**
 - Qu'est ce qui mobilise de l'énergie ? D'où vient elle ?
 - Le rôle de l'énergie ?
 - Positionnement de son niveau d'énergie
- **Messaging : le corps et l'attitude, références et modèles**
- **Training : les comportements permettant de gagner en énergie, mises en situation professionnelle**
- **Coaching : planification des actions pour gagner en énergie rapidement**

Modalités pratiques

Formules	<i>Lunch Break</i>	<i>Demi-journée</i>	<i>Journée</i>	<i>Team Building</i>
Durée	1h30	3h30	7h	A la demande

Eric Rocourt

Coach Praticien certifié, spécialiste du bien-être, Eric Rocourt a développé une proposition de valeur qui consiste à développer les ressources personnelles de chacun de façon à fonctionner physiquement, mentalement et émotionnellement au maximum de ses capacités pour atteindre un objectif identifié.

Formé à différentes approches de développement personnel chez Coach Académie (coaching individuel et d'équipe, PNL, analyse transactionnelle etc ...), entraîneur sportif en Mouvement Naturel et doté d'une expertise en gain d'énergie et de vitalité, il assemble ces trois univers en accompagnant le développement d'entreprises ou de projets. Eric appuie sa pratique sur une solide expérience des RH.

Il réalise ses interventions avec enthousiasme, vitalité et authenticité.



Offre de TAKE OFF Coaching et Bien-être

- Coaching de managers et de dirigeants
- Coaching de projet
- Coaching performance équipe
- Coaching de vie
- Coaching énergie et vitalité