

A photograph of a forest path with stone steps leading up a hillside. The path is made of large, flat stones and is surrounded by tall trees and lush greenery. The text is overlaid on the top half of the image.

# **DÉCOUVRIR MES RESSOURCES**

**DES JOURNÉES EN MILIEU NATUREL  
POUR SE RESSOURCER DURABLEMENT**

## **POUR VOUS QUI :**

- Voulez trouver votre rythme
- Appréciez le contact avec la nature
- Avez envie de découvrir et développer vos ressources
- Voulez réussir vos projets tout en vous épanouissant

## **OBJECTIFS :**

Découvrir des outils et des méthodes pour prendre conscience des ressources à votre disposition et mieux les utiliser. Cela comprend notamment :

- Vous entraîner à accueillir vos ressentis
- Reconnaître et gérer vos besoins
- Prendre du recul sur vos modes de fonctionnement
- Décider en conscience et en confiance
- Vivre sereinement la relation aux autres

## **MÉTHODOLOGIE :**

Vous proposer un climat chaleureux et bienveillant vous permettant d'apprendre et d'expérimenter dans un cadre naturel. Nous nous appuyerons sur différents apports à la fois théoriques et pratiques :

- Exercices physiques et ludiques
- Apports théoriques et modèles
- Méditation
- Echanges d'expériences
- Exercices de réflexion, d'intuition et d'expérimentation.

## **INTERVENANT :**



Pascal Poirson, coach professionnel. 25 années d'encadrement de personnes aussi bien dans le sport que dans l'entreprise en tant que premier de cordée en haute montagne, président d'association, puis manager de grandes équipes et directeur. Je me consacre maintenant à l'accompagnement des personnes et des entreprises dans le déploiement de leur potentiel et l'accomplissement de leurs projets.

## **INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS :**

- Dates au choix : les samedis 27 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 26 janvier 2019, 16 février, 23 mars
- Rendez-vous après inscription : 9h Porte d'Orléans, retour 18h (Transport possible jusqu'à Fontainebleau)
- Tarifs - frais de repas inclus :
  - Particuliers : 220€ TTC ou 190€ TTC si inscription à 3 journées
  - Entreprises : 340€ HT

Contact : Pascal Poirson +33 6 09 42 14 65