

A photograph of a forest path with stone steps, surrounded by trees and greenery. The path is made of large, flat stones and is surrounded by lush green plants and trees. 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 exceptionnel, la forêt de Fontainebleau. 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, amoureux de la forêt de Fontainebleau. J'ai développé mon leadership au cours de 25 années d'encadrement et de collaboration 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.  
Coach depuis 2016, j'accompagne les personnes dans le déploiement de leur potentiel et l'accomplissement de leurs projets.

## **INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS :**

- Dates au choix : les samedis 27 octobre 2018, 6 avril 2019, 11 mai 2019, 15 juin 2019
- Rendez-vous après inscription : 9h Porte d'Orléans, retour 17h30
- Tarifs - frais de repas inclus :
  - Particuliers : 190€ TTC ou 160€ TTC si inscription à 3 journées
  - Entreprises : 290€ HT

Contact : Pascal Poirson +33 6 09 42 14 65