



CP COACHING

Atelier « Les 4 piliers de l'être humain »

Vous êtes peu sûr(e) de vous, vous ne vous sentez pas à la hauteur, vous vivez dans le regret, vous cultivez un sentiment de désamour vis à vis de vous-même ? Vous en faites beaucoup pour les autres et vous vous oubliez, dire non est très difficile ?

Dans un espace de bienveillance, partons ensemble à la recherche de vos 4 piliers :

Confiance en Soi
Estime de Soi
Respect de Soi
Amour de Soi

Avec l'aide de différents outils (relaxation, Méthode ESPERE de Jacques Salomé, Pratiques Narratives) nous explorerons ces 4 piliers pour mieux les comprendre, les faire émerger et les consolider. Repartez connecté(e) à vous-même, à vos besoins et à vos ressources.

Cet atelier se déroule sur 4 sessions de 2h à 15 jours d'intervalle.

Ce tarif comprend un accompagnement personnalisé sur la durée de l'atelier.



4 x 2h



160 €