



C'ACTUS

Bulletin d'information bimestriel de CP Coaching



Une idée qui fait du bien

Par Céline Poirier

Erreur, échec sont souvent des mots que nous fuyons ! Quant aux obstacles, nous les regardons souvent de travers !

Pourtant, quel dommage de refuser ces situations qui jalonnent notre vie !!! Soit parce que nous refusons qu'elles existent, soit parce que nous nous dévalorisons avant même d'avoir essayé.

Pourtant, chacune d'elles peut être vue, pensée et abordée comme une source d'apprentissages, une réelle opportunité pour apprendre à mieux se connaître, découvrir des ressources en soi et autour de soi. Avec cette nouvelle idée qui fait du bien c'est un exercice d'introspection que je vous propose !

Il s'agit d'un outil simple à utiliser, dont les bénéfices sont nombreux et agissent sur plusieurs plans :

- Apprendre de chaque situation
- Renforcer la confiance en soi
- Prendre conscience des actions à modifier pour le prochain essai
- Faire émerger des compétences habituellement peu mobilisées
- Apprendre sur Soi, sur "qui je suis", "qu'est-ce qui m'anime ?", "qu'est-ce qui m'inhibe ?"
- Apprendre à demander de l'aide quand ses propres savoir-faire et savoir-être ne suffisent pas

Comment réaliser cet exercice de coaching ?

Pour retrouver l'exercice en détails, cliquez sur le lien suivant :

<https://cpcoaching.fr/besoins-psychologiques-fondamentaux/estime-de-soi/echec-erreur-obstacle-vraiment/>

THÈMES

**UNE IDÉE QUI FAIT DU BIEN
TRANSFORMER LES "ÉCHECS"
EN OPPORTUNITÉ**

**ATELIER "4 PILIERS" POUR
MIEUX SE CONNAÎTRE**

**UN PROJET SUR LE
TERRITOIRE DE COGNAC #2**

**FÊTES DE FIN D'ANNÉE :
A CHACUN SON NOËL**

Les 4 piliers de l'Être Humain

Confiance en Soi

Estime de Soi

Respect de Soi

Amour de Soi

ATELIER EN PRÉSENTIEL

CPCOACHING
Cognac, cette passion. (Lobez 200) Cognac

La nouvelle année va faire son apparition, avec elle, les bonnes résolutions.

Je vous propose de commencer l'année avec un atelier autour de la Connaissance de Soi.

Et si vous vous dites "Je n'ai besoin de personne pour savoir qui je suis !", voici ce que le philosophe Paul Ricoeur disait :

"Le plus court chemin de soi à soi passe par autrui."

C'est l'expérience que je vous propose de vivre avec l'atelier :

"Les 4 piliers de l'être humain"

4 séances sur 2 mois pour apprendre à mieux se connaître, renforcer sa confiance en soi, son estime de soi, apprendre à se respecter en s'affirmant, (ré)apprendre à s'aimer.

Dates : 26/01, 09/02, 23/02 et le 09/03 de 18h30 à 20h30

Plus de détails :

<https://cpcoaching.fr/wp-content/uploads/2021/06/ATELIER-LES-4-PILIERES-DE-LETRE-HUMAIN-WEB.pdf>

Un projet à Cognac #2

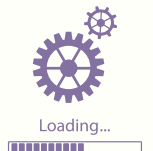
Quand un revers devient une opportunité

Dans la première édition de C'Actus je vous parlais d'un projet de Maison de l'Accompagnement pour les personnes en situations de souffrance au travail, de retour à l'emploi après un burn-out, la survenue d'une maladie ou d'un handicap.

Ce projet sur lequel je travaille depuis plusieurs mois vient de connaître un revers. C'est ainsi que ce que j'aurais pu vivre comme un échec est devenu l'opportunité de trouver des ressources internes et externes pour continuer l'aventure, malgré tout.

Je continue donc d'œuvrer à la réalisation de ce projet, peut-être sous une forme différente.

Ce qui est sûr, c'est qu'il regroupera plusieurs professionnels qui seront à votre service pour vous accompagner dans les épreuves de changements contraints ou le retour à l'emploi après un long arrêt.



FÊTES DE FIN D'ANNÉE : À CHACUN SON NOËL

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de moments en famille, de moments de partages et de joies. Pourtant, j'entends de plus en plus de personnes qui osent dire qu'elles n'aiment pas Noël. Les raisons sont diverses et variées : isolement, solitude, conflits familiaux, deuil, maladie, séparation, non adhésion à cette fête, jour d'anniversaire occulté par "Noël", rejet de la société de consommation, histoire qui refait surface...

Le message que j'ai envie de partager est celui de l'acceptation que pour certains, c'est un jour de fête, pour d'autres, c'est une contrainte, un jour comme un autre ou encore, un jour de souffrance. Et c'est ainsi, nul ne peut juger. Quelque soit votre situation, je vous souhaite des jours agréables pour cette fin d'année, de la bienveillance pour vous et autour de vous. Prenez soin de vous.