

# **Coaching et Gestion des émotions**

***L'accord parfait pour atteindre un objectif***

## **Coaching – 3 heures**

Poser ensemble un objectif personnel ou professionnel.

Mettre en lumière :

- Vos talents, vos dons, vos compétences, vos qualités afin de les assumer et les développer.
- Les blocages, les interrogations afin de les modifier, les transformer.

## **Gestion des émotions – 4 heures**

Les différents types de situations émotionnelles

Ici et maintenant : comment retrouver et vivre le moment présent ?

La suite logique du "ici et maintenant" :

- La stabilité émotionnelle
- La fluidité du mental
- La force et l'action
- L'ouverture et l'humilité

## **Coaching – 1 heure**

Bilan et suivi suite à la « Gestion des émotions »

**Coaching avec Elodie RICHIERO : Coach professionnelle**

[www.elodierichiero.sitew.fr](http://www.elodierichiero.sitew.fr)

**Gestion des émotions avec Philippe FONTRIER : Praticien énergétique**

[www.philippefontrier.sitew.fr](http://www.philippefontrier.sitew.fr)

**Tarif :**

**40 € / heure**