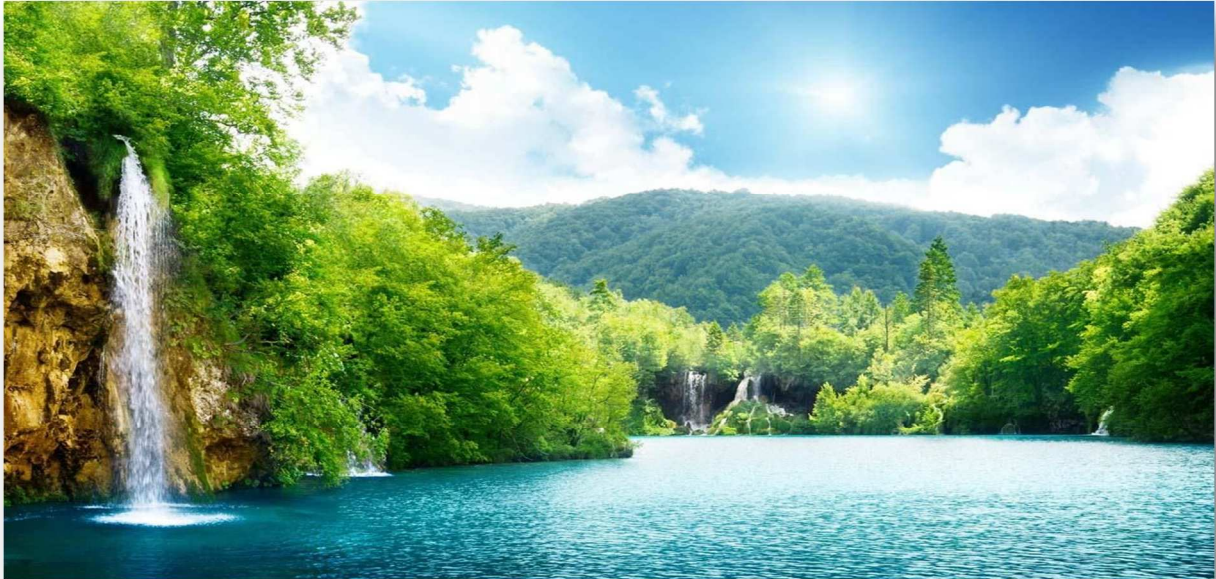




**INSTITUT EUROPEEN  
DES HAUTES PERFORMANCES**



- ◆ Cadres en "surchauffe"
- ◆ Cadres amenés à manager ou à accompagner des salariés en difficulté
  - ◆ Cadres en réflexion sur leur avenir
  - • •

**Prendre SOIN de SOI ! Une nécessité !**

**Votre capital VITALITÉ est précieux • Apprendre à le garder ou à le récupérer**

**IMMERSION sur 2 jours (semaine ou WE) à Montpellier**

**(AcS03-I)**

## Cadres en "surchauffe"

Vous êtes dynamisé par votre enthousiasme et la passion de votre métier, vous vous donnez sans compter et ...sans tenir compte parfois des signaux que votre corps vous donne...

**A un moment, votre efficacité et la flamme qui vous anime peuvent s'en ressentir.**

## Cadres amenés à manager ou à accompagner des salariés en difficulté

**De par vos fonctions**, ou suite à des remaniements ou des licenciements dans votre Entreprise, vous êtes amenés à manager, accompagner des collaborateurs en difficulté, vous les écoutez, les aidez à retrouver leurs ressources, à traverser des moments difficiles personnels ou conjoncturels...

**Vous aimez votre métier**, vous vous investissez au maximum et donnez... le meilleur de vous-même !

**Cependant, vous aussi pouvez avoir besoin d'aide** : accumulation de fatigue, manifestations diverses du corps (tensions, stress, baisse d'énergie...).

## Cadres en réflexion sur leur avenir

Vous vous sentez démotivé(e), frustré(e), stressé(e)... votre poste ne correspond plus à vos aspirations... Vous vous interrogez sur l'avenir, votre évolution ;... rester, partir,... pour faire quoi, aller où ?

**Avant de commencer** à vous poser ces questions, d'entamer une démarche BILAN ou de prendre une décision... irrévocable, donnez-vous d'abord la possibilité, faites-vous le cadeau de **"Aller à la rencontre de SOI → se RETROUVER"**

**C'est un peu comme "remonter l'ancre", larguer les amarres, pour (re)prendre sa vie en mains...**

# Votre Capital VITALITÉ est précieux

**Offrez-vous une pause pour apprendre à le GARDER... ou à le RÉCUPÉRER.**

Nous vous proposons une

## IMMERSION sur 2 jours (semaine ou WE) à Montpellier

Arrivée, **en fin de matinée**, par train (nous sommes à 7 minutes de la Gare St Roch, en bus ou taxi) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne). Logement 1 nuit (Hôtels à proximité).

### 1<sup>er</sup> jour :

**Café d'Accueil aux Terrasses du Soleil / Après-midi : Démarrage à 14h**

Faire le point sur les **actualités personnelles – les challenges à relever et les pistes pour y arriver.**

Apprentissage de **pratiques simples**, à installer dans sa vie au quotidien.

### 2<sup>ème</sup> jour :

**Matin** : Démarrage à 9h – 9h30 / **Déjeuner** à l'extérieur / **Clôture** vers 17h30 – 18h, en fonction des impératifs de transports

Pratiques de détente, de recentrage, de dynamisation.

**Orientations pour installer un état de MIEUX ETRE, puis de BIEN ETRE au quotidien.**



Je vous propose de me contacter pour affiner le contexte, vos enjeux, vos souhaits, répondre à vos questions. **Au plaisir de vous accueillir.**

**Eva DEPECKER – Dirigeante IEHP**

**Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ [eva.depecker@iehp-34.com](mailto:eva.depecker@iehp-34.com)**