



Pour Cadres accompagnant des salariés en difficulté

**Une PAUSE pour apprendre à
PRÉSERVER ou... RÉCUPÉRER son capital VITALITÉ**

**Accompagnement individuel en IMMERSION, sur 10 HEURES (1,5 jour)
à Montpellier**

(Ac I-03)

Cadres accompagnant 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 ou en perspective d'un licenciement, 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 (algies, tensions, stress, baisse d'énergie...).

Une PAUSE pour apprendre à PRÉSERVER ou ...RÉCUPÉRER son Capital VITALITÉ

Accompagnement individuel en IMMERSION

*Lors d'un contact téléphonique préalable, vous nous exposez votre contexte et vos enjeux. Ces éléments nous permettent d'affiner au mieux **VOTRE programme personnalisé**.*

Un Consultant Coach Senior vous accompagnera ; le choix éventuel d'un ou deux autre(s) intervenant(s) est défini, à l'issue de l'entretien préalable.

Pour l'organisation, l'arrivée à Montpellier se fait la veille au soir : par train (Les Terrasses du Soleil sont à 7 minutes de la Gare St Roch) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne).

Hébergement, pour 2 nuits, à proximité, en hôtel ou en maison d'hôte.

Durant cet accompagnement, vous aurez l'opportunité de

- faire le point sur vos **actualités personnelles – les challenges à relever et les pistes pour y arriver**,
- découvrir des **pratiques simples de détente**, recentrage, dynamisation
- développer vos potentiels d'adaptation à l'aide d'exercices pratiques et co-créatifs, en relation avec le contexte spécifique à traiter.

Vous prendrez plaisir à changer votre regard, votre ressenti, à transformer des situations de tensions en moments de détente.

Mise en place de votre dynamique de SUCCÈS.

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

En fonction de la météo et des saisons, des pratiques se font en extérieur.



Eva DEPECKER – Co Dirigeante IEHP

Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ eva.depecker@iehp-34.com

132, avenue de Palavas – Les Terrasses du Soleil – 34070 MONTPELLIER