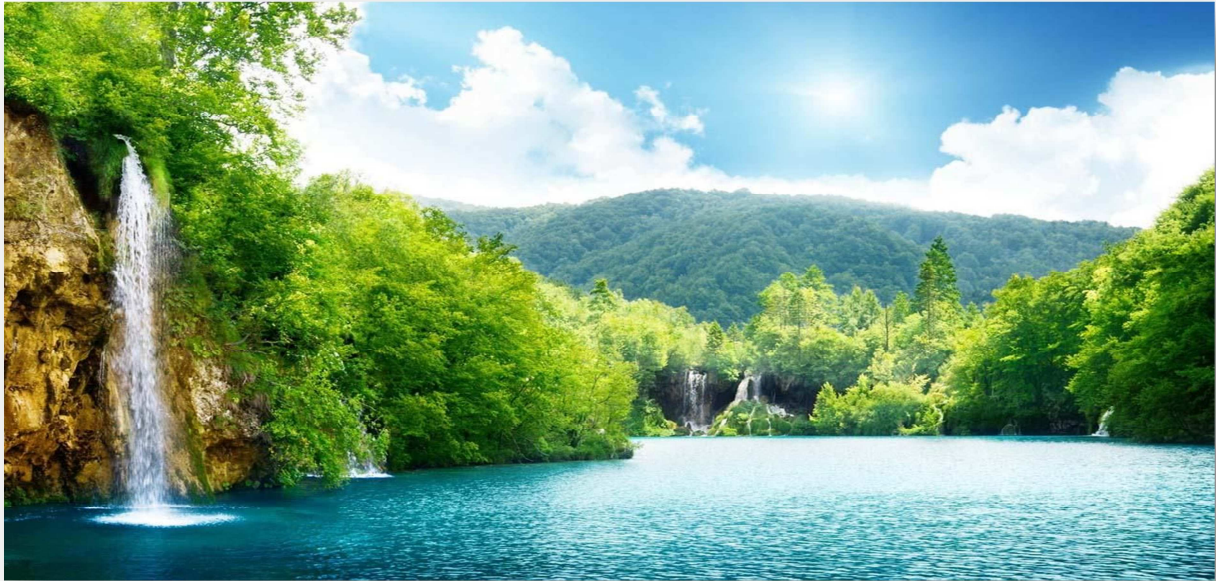




**INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES**



Pour continuer à relever les CHALLENGES au quotidien...

Prendre SOIN de SOI !

Une nécessité !

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

(Ac I-01)

**Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER
132, avenue de Palavas ★ Les TERRASSES du SOLEIL ★ 34070 MONTPELLIER ★ 01 83 81 67 97 et 04 99 51 66 18
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044**

Vous relevez des challenges au quotidien

Vous aimez ça ! Vous aimez votre métier, vous sentir utile, vivant.

Parfois, tout baigne, parfois vous avez à traverser des périodes de tension,... vous vous donnez sans compter et ...sans tenir compte quelquefois des petits signaux que votre corps vous donne...

Prendre SOIN de SOI !

Une NÉCESSITÉ !

Accompagnement individuel en IMMERSION

Chacun est UNIQUE. Aller à la rencontre de SOI, se placer dans notre SOURCE Vitalité pour redevenir conscient de nos forces, de nos atouts, de la richesse infinie de notre dimension intérieure, est fondamental.

Nous avons parfois du mal à nous extraire de ce quotidien qui nous tire à l'extérieur de nous-même.

Quand un déséquilibre se produit, nous risquons de devenir la proie de toutes les problématiques (santé, famille, travail...)

Prendre une pause préventive, c'est un peu comme "**remonter l'ancre**", **larguer les amarres, pour (re)prendre sa vie en mains...** et réaligner notre réalité extérieure avec notre dimension intérieure.

Donnez-vous à vivre une expérience unique.

*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**,
- sortir des comportements limitants et **les transformer en actions ressources** pour vous et votre environnement,
- découvrir des **pratiques simples de** détente, recentrage, dynamisation, créativité, développement de vos capacités d'adaptation et de ressourcement, à installer dans votre vie.

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

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



Je suis à votre disposition pour en parler

Eva DEPECKER – Co Dirigeante IEHP

01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ 06 50 19 18 78

eva.depecker@iehp-34.com