



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-02)

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.



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