



**INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES**



Cadres SUPÉRIEURS – CHEFS d'Entreprise - PATRONS

Prendre un TEMPS pour SOI

Votre capital VITALITÉ est précieux

**COACHING individuel en IMMERSION, sur 1,5 à 2 jours
à Montpellier (Semaine ou WE)**

(C 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**

Cadres SUPÉRIEURS – CHEFS d'Entreprise - PATRONS

De par vos fonctions, vous êtes dynamisé par votre enthousiasme et la passion de votre métier, vous vous donnez sans compter.

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

Tranquille, serein,... les choses se passent assez bien, **c'est le bon moment** pour garder le cap et **aller de mieux en mieux.**

Surchargé, débordé,.... le corps envoie des signaux... c'est important de **les prendre en compte.**

Prendre un TEMPS pour SOI

Votre capital VITALITÉ est précieux

Offrez-vous une PAUSE pour apprendre à le PRÉSERVER ...ou à le RÉCUPÉRER
Lâcher les préoccupations du mental

COACHING 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** et de faire une proposition chiffrée, sur une **durée allant de 10 à 14 heures.***

Un Consultant Coach Senior vous accompagnera ; le choix 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 la Languedocienne).

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

Durant cette expérience de retour à vous-même, vous aurez l'opportunité de

faire le point sur votre actualité du moment – les challenges à relever dans tous les domaines.

identifier **vos ressources et votre capital vitalité** pour plus d'efficacité au quotidien, dans le respect de vous-même,

découvrir des **pratiques de** respiration, détente, recentrage, dynamisation, créativité, au service de vos objectifs.

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

Clarification des aspects de mise en œuvre de vos propres boucles de réussite, tout en préservant votre capital vitalité.

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

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