



**Une vie professionnelle  
qui a du sens, c'est possible!**

Parce qu'ensemble on va plus loin, les ateliers Envol & Sens vous proposent de partir en groupe à la découverte de vous-même pour développer un projet de vie qui fait sens pour vous.

Envisager la vie professionnelle après une interruption de longue durée n'est certainement pas une chose aisée et c'est un moment qui se prépare. Si vous venez de traverser un burn-out, ou une maladie de longue durée, le sentiment d'isolement est grand et la confiance en soi n'est pas toujours au rendez-vous. Pour retourner au travail de manière durable et écologique pour vous, vous savez qu'il vous faut trouver un nouveau Sens dans votre relation au travail.

## Les 8 ateliers Envol & Sens

Ces ateliers sont des moments où les personnes se rencontrent en toute confidentialité et toute bienveillance pour échanger, se soutenir et s'entraider.

- Un accompagnement en petit groupe pour vous construire étape par étape un nouvel avenir, un avenir qui intègre vos aspirations profondes, vos besoins, vos forces et vos compétences, et surtout qui soit en adéquation avec vos valeurs et porteur de sens pour vous.
- Une réflexion nourrie par la richesse des regards croisés de chacun.
- Le respect du rythme de chacun de vous et le plaisir du partage.
- Une approche multi-dimensionnelle incluant de la sophrologie et des méditations, qui vous permettra de faire un chemin harmonieux intégrant à la fois le corps, le cœur et la tête.

Thèmes des ateliers,  
page suivante



## Les thèmes des ateliers

### ATELIER 1

Comment se remettre en route professionnellement tout en vous respectant?  
Dans cet atelier, nous partons ensemble à la découverte des clés de votre énergie.

### ATELIER 2

Quelles sont vos motivations, vos aspirations profondes?  
Qu'est-ce que vous aimez vraiment et qui vous met en mouvement?

### ATELIER 3

De quoi avez-vous besoin pour donner le meilleur de vous-même?  
Clarifier vos besoins est clef pour ne pas retomber dans vos mauvaises habitudes.

### ATELIER 4

Découvrez vos forces et vos talents pour construire votre avenir dans votre puissance.

### ATELIER 5

Quelles sont les compétences qui ont de la valeur pour vous?  
Verbaliser ses compétences au sein du groupe vous aidera à vous faire confiance pour développer votre plein potentiel.

### ATELIER 6

Retrouvez les valeurs qui vous tiennent à cœur pour réaliser vos rêves en adéquation avec elles.

### ATELIER 7

Pourquoi avez-vous envie de faire ce projet?  
A quoi avez-vous envie de contribuer pour donner du sens à votre vie?

### ATELIER 8

En cette fin de parcours, vous développerez vos pistes professionnelles et/ou personnelles.  
Et nous célébrerons les progrès réalisés, la confiance en soi retrouvée et l'envol de votre projet de vie.



*Tina Donadieu*

Tina est coach certifiée et sophrologue. Depuis plus de 15 ans, elle accompagne les personnes en burn-out avec une vision profondément humaniste. Elle est active à l'IPBO (Institut de Prévention du Burn-out) et travaille en équipe pluridisciplinaire. Par ailleurs, elle est également coach entrepreneurial chez un incubateur où elle accompagne l'émergence et la préparation de projets entrepreneuriaux.



*Sophie Ouwerx*

Après une carrière de 30 ans en entreprise, Sophie est devenue coach spécialisée dans l'accompagnement vers la définition d'un projet professionnel et l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

infos pratique,  
page suivante



## Informations pratiques

### Quand?

Les jeudis de 9h à 12h

12 janvier 2023

26 janvier 2023

9 février 2023

23 février 2023

9 mars 2023

23 mars 2023

6 avril 2023

20 avril 2023

### Où?

Les ateliers auront lieu à Etterbeek, avenue de la Chasse 195 à quelques minutes de la station Mérode.

### Prix?

480€ pour les 8 ateliers de 3h

Si paiement en 2 fois: 270 € pour 4 ateliers



### Comment vous inscrire?

N'hésitez pas à prendre contact avec nous, nous vous proposerons une interview préalablement à votre inscription.

avec **Tina** au **0498 277 266**  
avec **Sophie** au **0471 893 740**

*Tina Donadieu*

COACHING

