



Cadres accompagnant des salariés en difficulté

Prendre SOIN de SOI !

Une Nécessité !

**Accompagnement individuel en IMMERSION, sur 1,5 à 2 jours
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...).

Prendre SOIN de SOI !

Une Nécessité !

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

Accompagnement individuel en IMMERSION

Lors d'un contact téléphonique préalable, vous nous exposez le contexte et vos enjeux. Ces éléments nous permettront de vous faire une proposition chiffrée, sur une **durée** allant de **10 à 14 heures**.

Un Consultant Coach Senior vous accompagnera ; le choix des autres intervenants sera défini, à l'issue de l'entretien préalable.

Pour l'organisation, l'arrivée à Montpellier peut se faire en début d'après-midi ou en fin de soirée, par train (nous sommes à 7 minutes de la Gare St Roch) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne). Logement pour 1 ou 2 nuits (Hébergement se situant à proximité).

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 pourront se faire en extérieur.



Eva DEPECKER – Co Dirigeante IEHP

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