



Samedi 16 octobre 2021
09h00-18h30
Vannes

« Trajectoires de vie choisies ou subies ? »

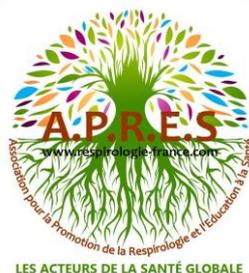
Séminaire avec :
Edouard Stacke, Béatrice Picaud
et l'intervention de Richard Salondy

Vous avez envie de vous connaître, de changer, de vous réorienter, de vous épanouir davantage ?

Venez vivre une journée intense - accompagné(e)s par deux regards complémentaires - pour visiter vos comportements, vos scénarios de vie, vos aspirations et vos potentiels.

Vous pourrez ainsi redessiner une nouvelle trajectoire de vie, plus riche de sens, porteuse d'épanouissement et d'équilibre personnel et professionnel.

Chacun, à différents moments de sa vie, s'interroge sur le sens et la direction de son existence, avec des aspirations à changer de trajectoire, à modifier le cours des choses, à sortir de sa zone de confort, à partir à l'aventure. Il doit faire face, pour transformer l'essai, à ses ambivalences, ses dilemmes, pour s'ancrer dans ses désirs profonds, sa détermination et avancer en territoire inconnu.



PROGRAMME :

- 09H00 : Accueil et recueil des attentes
Présentation de la journée
- 09H30 : L'image de soi, ce que l'on perçoit de soi, l'attitude face au monde, par Béatrice Picaud.
- 10H15 : Les scénarios de vie, comment s'y repérer, par Edouard Stacke
- 11H15 : *Pause*
- 11H30 : Aspirations et désir essentiel, par Béatrice Picaud
- 12H45 : *Déjeuner*
- 14H00 : Assurer son équilibre vie privée/vie professionnelle, éveil de l'attention et observation du souffle, par Edouard Stacke et Richard Salondy
- 15H15 : Choix des priorités, par Béatrice Picaud
- 16H00 : *Pause*
- 16H15 : Détection des potentiels et conditions de succès, par Edouard Stacke
- 17H30 : Comment s'orienter, se réorienter, élargir ses horizons pour enrichir sa vie ?
Plans d'actions individuels et sous-groupes
Synthèse
- 18H30 : Clôture

LES FACILITATEURS :

Edouard STACKE, Consultant-Coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement. Créateur de la méthode Vital'Respir™, Président de l'A.P.R.E.S. Conférencier, Auteur d'ouvrages, dont «La liberté de s'accomplir», «Les vertus de la Respiration consciente», «Coaching d'entreprise», conférencier, ancien chargé de cours aux Universités de Montréal et Paris V. edouard.stacke@100ways.net

Béatrice PICAUD, psychothérapeute existentielle. Après dix années en fonction RH, elle a choisi d'accompagner le développement personnel et spirituel de gens en quête de sens, de cohérence et de maîtrise de leur existence. Elle est également intervenante dans des Universités du Temps Libre. bpicaud@yahoo.fr - 06.11.12.63.07

Richard SALONDY, Educateur Santé, Respirologue certifié Vital'Respir™. Ancien manager dans l'industrie, il se réoriente vers l'accompagnement des personnes et des organisations pour contribuer au mieux-être au travail et au développement du capital santé de chacun. Il interviendra sur le thème de l'équilibre de vie. richard.salondy@gmail.com - 06.26.57.61.81

MODALITES DE PARTICIPATION :

Frais de participation : 120€ par personne (hors déjeuner). Possibilité d'apporter un pique-nique et de mutualiser.

Inscription : En ligne [ici](#) - Par chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à adresser à : A.P.R.E.S - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - Boulogne-Billancourt

Lieu : l'adresse sera précisée à l'inscription. Elle sera dans la périphérie de Vannes.

NB : Groupe limité à 20 personnes. Apporter des vêtements souples, permettant une mobilité facile.