



CABINET COACHING PERSONNEL

Clotilde Darmon



ATELIER

DÉVELOPPER SA COMMUNICATION PAR LE JEU ET LES TECHNIQUES THÉÂTRALES

Le théâtre est une fabuleuse façon d'apprendre à prendre des risques. Nadia Baji, comédienne et formatrice, a mis au point cet atelier mêlant théorie et pratique. Trois heures, durant lesquelles vous allez apprendre et surtout vous amuser à oser, réagir, tout en vous sentant libre. On en ressort avec le sourire et plein d'énergie.

Tarif : 46,50 €/pers

[Info et réservation](#)



ARTICLE DE LA SEMAINE

SE RECENTRER SUR SOI

Se recentrer sur soi est une chose nécessaire, et ce, à plusieurs moments de notre vie. Parce qu'il arrive parfois que l'on se sente dépassé ; pire encore, que l'on se sente coincé de l'intérieur, pris dans le tumulte de nos activités et de nos responsabilités.

On sait que l'on doit sortir de là, que rien ne va plus. Mais on reste planté, englué et on continue malgré tout. Cette sensation de courir derrière un train qu'on ne rattrape jamais... Passer son temps à réagir plutôt qu'à agir, se sentir incapable d'anticiper quoi que ce soit. Cela nous est tous arrivé, à un moment ou à un autre. Nous devons prendre le temps d'écouter et d'apprendre de ces émotions qui nous informent que la direction n'est pas la bonne. Se laisser envahir par nos pensées, souvent beaucoup trop nombreuses, nous coupe de notre objectivité et nous empêche d'avancer. [Lire l'article](#)

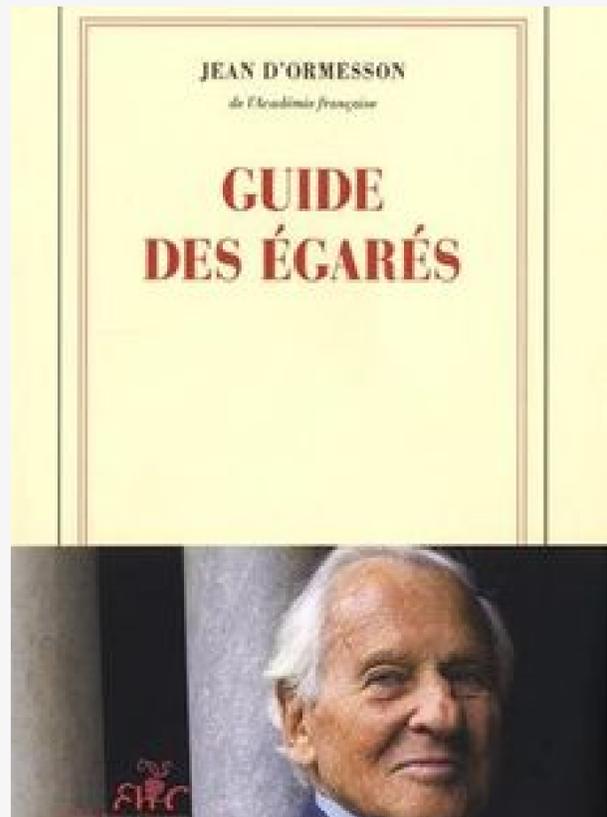


LECTURE ET COMPAGNIE

GUIDE DES ÉGARÉS Jean d'Ormesson

Ce livre est l'un de mes préférés, sinon mon préféré. Il nous parle de la beauté de notre existence et nous replace là où nous devrions nous sentir plus souvent, au centre de toute chose. Une lecture qui vous aide à faire un pas de côté pour voir, voir vraiment ce qui nous entoure et sentir à quel point c'est bon et pas si banal que ça. Et puis, se dire qu'un homme âgé l'a écrit, qu'il a pu garder en lui ce regard neuf et lumineux sur la vie... ça fait un bien fou ! Donc, à lire sans modération.

P.S. : une page juste avant de s'endormir, c'est top !



ASTUCE BIEN ÊTRE

3 ESSENTIELS POUR AMORCER UN CHANGEMENT

Apprendre à s'observer sans se juger, juste prendre note sans prendre parti, juste se regarder vivre et questionner nos observations, comme quelqu'un d'autre le ferait. C'est un peu schizophrène comme méthode, mais tellement efficace. Devenir l'observateur de votre quotidien de temps en temps vous aidera à changer ce qui doit l'être.

[Lire la suite](#)

CONFÉRENCE

LA PAIX ÇA S'APPREND COMME LES MATHS !

Thomas d'Ansembourg, que vous avez peut-être déjà vu tourner sur les réseaux sociaux, tant certains passages de ses conférences sont devenus viraux. Et pour cause ! Il fait partie de ces personnes qui ont le pouvoir de remuer, de questionner et surtout, de remettre en perspective l'importance de soi et du nous.

Site : [Thomas d'Ansembourg](#)

[Lire la vidéo](#)

