

Journée expérientielle

« BIEN-ÊTRE & EFFICIENCE AU BOULOT »



Co-animée par :

Marine DAUPHIN, coach

Frédérique DELOFFRE-VYE, coach

& Sophie MICHEAU-THOMAZEAU, coach

3 drôles de dames bien dans leurs baskets !

Mardi 3 Juillet 2018, de 9h à 17h30

A Poitiers. Le lieu définitif vous sera communiqué prochainement.

Inscription obligatoire : contact@lavieauboulot.com

Places limitées : 30 participants maximum

380 € HT par participant (chèque ou virement)

Pauses et repas inclus

Facturation à l'inscription

Validation après règlement

Nous vous proposons d'expérimenter l'offre « **Bien-être et efficacité** » de La vie au Boulot en partenariat avec Onomatopée Conseils !

Une journée unique où vous vivrez des moments de :

- Co-développement,
- Pleine conscience,
- Coaching individuel,
- Atelier de Déco & boulot,
- Atelier de développement personnel,
- Yoga du rire,...

Le tout orchestré pour vous apporter **bien-être et ressources au boulot**. **Venez en baskets et/ou chaussures confortables. Laissez-vous surprendre!**

Public cible : Toute personne souhaitant maintenir et développer son niveau de bien-être et d'efficacité au travail.

Notre approche :

- Une dynamique unique d'accompagnement global combinant des ressources pour apaiser le mental, le corps et les émotions,
- Une approche multidisciplinaire et intégrative,
- Une journée également réalisable en intra-entreprise.