

ATELIER GRATUIT

12 octobre de 8h30 à 10h à
L'AGORA

EQUILIBRE vie pro + perso ?
Cultive la légèreté

Inscrivez-vous



L'équilibre vie pro/perso n'est jamais simple à appréhender. D'autant plus lorsque l'on devient chef d'entreprise. Afin de reprendre l'année en douceur après l'été, je vous propose un atelier pour questionner l'équilibre vie pro et perso et apprendre à cultiver la légèreté.

👉 C'est quoi ? 🤔

C'est un atelier de groupe, destiné à permettre aux participant(e)s la mise à plat des déséquilibres constatés entre la vie perso/vie entrepreneuriale.

Pour cela, nous alternerons entre partages de vécus, d'expériences (liberté de témoigner ou non), et des temps plus théoriques où je vous partagerai des outils / pratiques.

Prérequis du groupe ? Écoute et bienveillance.

👉 L'Objectif ?

Prendre conscience de la réalité et du concret de nos déséquilibres entre vie perso et vie entrepreneuriale avant de décider des changements éventuels vers un nouveau besoin : la légèreté !

👉 INSCRIPTION OBLIGATOIRE

<https://forms.gle/1hxBm5FSMm8C67wf7>

👉 Qui suis-je ?

Je suis femme active de 54 ans, mère - mamie - 😊 - auto-entrepreneure depuis 3 ans - en tant que sophrologue (titre RNCP).

J'ai le sourire 😊 depuis que j'ai quitté le monde salarial (chemin de 30 ans) pour m'ouvrir au monde entrepreneurial !

Une des clés pour mener une vie faite parfois de périodes d'équilibres / déséquilibres, serait d'apprendre à contacter sa capacité à s'alléger 🤔😊🌸 parce que de celle-ci en découlent bien d'autres !