

Envol & Sens

Une vie professionnelle qui a du sens, c'est possible!

Parce qu'ensemble on va plus loin, les ateliers Envol & Sens vous proposent de partir en groupe à la découverte de vous-même pour développer un projet de vie qui fait sens pour vous.

Envisager la vie professionnelle après une interruption de longue durée n'est certainement pas une chose aisée et c'est un moment qui se prépare. Si vous venez de traverser un burn-out, ou une maladie de longue durée, le sentiment d'isolement est grand et la confiance en soi n'est pas toujours au rendez-vous. Pour retourner au travail de manière durable et écologique pour vous, vous savez qu'il vous faut trouver un nouveau Sens dans votre relation au travail.

Les 8 ateliers Envol & Sens

Ces ateliers sont des moments où les personnes se rencontrent en toute confidentialité et toute bienveillance pour échanger, se soutenir et s'entraider.

- Un accompagnement en petit groupe pour vous construire étape par étape un nouvel avenir, un avenir qui intègre vos aspirations profondes, vos besoins, vos forces et vos compétences, et surtout qui soit en adéquation avec vos valeurs et porteur de sens pour vous.
- Une réflexion nourrie par la richesse des regards croisés de chacun.
- Le respect du rythme de chacun de vous et le plaisir du partage.
- Une approche multi-dimensionnelle incluant de la sophrologie et des méditations, qui vous permettra de faire un chemin harmonieux intégrant à la fois le corps, le cœur et la tête.



Tina Donadieu

Tina est coach certifiée et sophrologue. Depuis plus de 15 ans, elle accompagne les personnes en burn-out avec une vision profondément humaniste. Elle est active à l'IPBO (Institut de Prévention du Burn-out) et travaille en équipe pluridisciplinaire. Par ailleurs, elle est également coach entrepreneurial chez un incubateur où elle accompagne l'émergence et la préparation de projets entrepreneuriaux.



Sophie Ouwerx

Après une carrière de 30 ans en entreprise, Sophie est devenue coach spécialisée dans l'accompagnement vers la définition d'un projet professionnel et l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

www.soyoucoaching.be

0471 89 37 40