



Renaissance

Coaching & Management

PARCOURS

« Amour de soi & Leadership »

3 niveaux – 9 jours collectifs
et des moments individuels

Caroline Couturier – 06 27 15 70 38

Eric Perret – 06 72 95 38 09

www.renaissance-conseil.com

www.osezlamourdesoi.com

*« Il n'y a pas de leadership
sans amour de soi »*



Les principaux objectifs de ce parcours sont :



D'être capable de faire évoluer son regard sur soi vers quelque chose de plus apaisant ; renforcer son estime, sa confiance et sa réalisation de soi (Niveau 1),

D'être capable de faire évoluer ses schémas de pensée vers quelque chose de moins limitant, plus facilitant ; comprendre qui nous sommes pour mieux s'en affranchir, définir ce qui nous rendra heureux (Niveau 2),

D'être capable de se réconcilier pleinement avec soi, savoir pardonner pour mieux se libérer, apprendre à se remercier soi, remercier les autres et la vie (Niveau 3).

Une animation plurielle avec deux coachs :

Des moments d'apports, de réflexions sur soi, de partage en collectif, de travail en binôme ou en trinôme, de coaching individuel, pour faciliter les prises de conscience et les expérimentations, parler et écouter l'autre, aller plus en profondeur, enclencher des changements plus durables.



Amour de soi & Leadership

un parcours en 3 niveaux et 9 jours,

N1 - OSER L'AMOUR DE SOI

S'aimer soi pour mieux aimer les autres et la vie.
Estime de soi, confiance en soi et réalisation de soi

4 jours (en 2+2)

N2 - (RE)METTRE SA VIE DANS LE BON SENS

Tendre vers ses objectifs de vie et ses objectifs opérationnels, croyances limitantes et favorisantes, construction d'esprit et moi profond

2 jours

N3 - (SE)PARDONNER ET CHEMINER VERS SA PAIX INTERIEURE

Se réconcilier, (se)pardonner, renoncer, remercier. Être à l'écoute de soi dans une vérité et sans mensonges

3 jours

*Les niveaux sont cumulatifs,
Les ateliers ont lieu en résidentiel (chez Côté Provence au Thor - 84)
et sont en coanimation - groupe de 4 à 8 personnes*



Amour de soi & Leadership

un parcours en 3 niveaux et 9 jours
– dates et tarifs 2024 –

N1 – OSER L'AMOUR DE SOI

4 jours (en 2+2)

2 sessions :
9-10 avril et 23-24 mai,
19-20 novembre
et 10-11 décembre,
arrivée la veille au soir

Tarifs :
1700 €HT / 2500 €HT *

N2 – (RE)METTRE SA VIE DANS LE BON SENS

2 jours

1 session :
8-9 octobre,
arrivée la veille au soir

Tarifs :
850 €HT / 1250 €HT *

N3 – (SE)PARDONNER ET CHEMINER VERS SA PAIX INTERIEURE

3 jours

1 session :
24-25-26 septembre

Tarifs :
1150 €HT / 1800 €HT *

*Tous les tarifs comprennent l'hébergement (chambres, petits déjeuners, repas),
la coanimation et les frais pédagogiques*

** si particuliers et < 10 salariés / si > 10 salariés*

*Possibilité de commander un package comprenant ces 9 journées
+ 6 entretiens individuels de 2 heures soit 12 heures en face-à-face,
répartis sur deux années (tarifs : 4700 €HT / 6900 €HT)*

Ce que vous découvrirez tout au long de ce parcours :

Les modèles Aimez-vous, (Re)mettre sa vie dans le bon sens, les 4 étapes du cycle de la vie, la Roue de Hudson, gérer son énergie plutôt que son temps, les projections de vie, ce qui vous rendra heureux, comprendre et différencier ce que sont l'estime de soi et la confiance en soi, appréhender ses différentes peurs, participer à un Cercle du Pardon, passer d'une croyance limitante à une croyance favorisante, comprendre comment se construisent nos croyances, distinguer l'être du faire, l'essentiel de l'important, du jeu et de l'inutile, définir ce à quoi vous allez renoncer ...

Pour aller plus loin

Les niveaux 1 et 2 de ce parcours sont basés sur les livres
« Osez l'amour de soi – au travail aussi ! »
et « C'est la Vie »,
co-auteurs Caroline Couturier et Eric Perret.



Pour en savoir plus, pour réserver ...

Contactez-nous directement,

Caroline Couturier – 06 27 15 70 28 – caroline.couturier@renaissance-conseil.com

Eric Perret : 06 72 95 38 09 – eric.perret@renaissance-conseil.com

Prérequis

Avoir envie de faire évoluer des choses en soi et la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation,

Être dans une posture de bienveillance vis-à-vis de soi,

Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression,
de fragilité physique ou mentale,

Être majeur et responsable de soi (pas de tutelle...).

*Une convention de formation professionnelle continue peut être élaborée
pour vous permettre une prise en charge de ce module.*

*Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous
contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.*





50 ans
Mariée, 3 enfants
Coaching et Management
Enseignement – Supervision de coachs professionnels



CV de Caroline COUTURIER
caroline.couturier@renaissance-conseil.com

06 27 15 70 28

Spécialisée dans l'optimisation de la performance au travers du développement des pratiques managériales et du développement personnel, j'accompagne des dirigeants, des managers, des organisations dans leur transformation. L'Occitane en Provence, le Roy René, Cybernetix (TechnipFMC), Jaguar Networks, Devisubox, Nexity, Imodco, le Centre des Jeunes Dirigeants... au travers de coachings individuels et d'équipes, et d'ateliers de développement managérial et personnel.

Co-auteur du roman « **C'est la Vie** », un roman de développement personnel à fort impact professionnel, avec Eric Perret- The BookEdition.com - 2020

Participation active au livre « **Osez l'amour de soi – au travail aussi !** » - InterEditions/Dunod

Ingénieur Télécom (Promotion 1997 ENST Paris), 13 ans de responsabilités opérationnelles dans les Telecom dont 5 ans en tant que Directeur Marketing du Groupe BT.

Fondatrice en 2009 à Marseille d'un cabinet de conseil en management, que j'ai fusionné avec le cabinet Renaissance début 2013, en m'associant avec Eric Perret,

Création en 2019 de l'Atelier Coquelicot, un espace de co-working dédié aux artisans de l'accompagnement en entreprise, pour contribuer à la professionnalisation du métier de coach.

Responsable pédagogique de l'école de coaching professionnel à Marseille.

Supervision collective et individuelle de coachs professionnels.

Membre de l'association de coaching EMCC France, du Centre des Jeunes Dirigeants.

Coach bénévole et responsable de l'Antenne Marseille pour 60 000 Rebonds pendant 3 ans.

Animatrice APM (Association pour le Progrès du Management) pendant 5 ans.

Coach certifiée Maître Praticien, et supervisée par Florence Lamy et Stéphane Vallée.





67 ans,
Marié, 2 filles
Coaching & Management

Eric Perret

eric.perret@renaissance-conseil.com

www.renaissance-conseil.com

06 72 95 38 09

J'accompagne des dirigeants et des managers très sollicités dans les environnements tendus et complexes du monde de l'entreprise. Je desserre des nœuds qui se créent dans l'esprit des personnes, des équipes et des organisations, je libère les énergies, j'aide les personnes et les équipes à mieux comprendre leurs enjeux et à (re)découvrir leurs ressources (**coaching individuel et coaching d'équipe**). J'interviens à la Française des Jeux, le Groupe TF1, le Centre des Jeunes Dirigeants d'entreprises, Kardham, le CEA, Parlym, BioBurger, Hopps Group, L'Occitane en Provence, L'Institut du Cerveau, Eurodia, Nexity, MGI Gyptis, Axiolis, Emergence(s) Le PLIE, ...

Plus de 250 coachings individuels de dirigeants et de managers, et 100 coachings d'équipe menés.



Auteur du livre « **Osez l'amour de soi – au travail aussi !** » – InterEditions/Dunod
Co-auteur du roman « **C'est la Vie** », un roman de développement personnel à fort impact professionnel, avec Caroline Couturier – The BookEdition.com



Depuis 23 ans, au sein du Cabinet Renaissance, associé avec Caroline Couturier.
Auparavant 20 ans en entreprise dans des grands groupes et PME (Kodak, Extand, Quo Vadis, OGF/PFG), dont 13 ans de **Direction commerciale nationale**. Management d'équipe jusqu'à 150 personnes.

Coach accrédité EIA (European Individual Accreditation) – Coach Praticien
Certifié coach « *ILeAD-systems* » depuis 2004, www.i-lead-systems.net

Supervision au sein du réseau « Maïeutis – Entre 2 », www.maieutis.eu

Membre de l'association de coaching EMCC France (AEC)

Ancien Délégué National du Centre des Jeunes Dirigeants

Administrateur du PLIE Marseille (Plan Local à l'Insertion par l'Emploi) – coach à 60000 Rebonds

Nageur régulier





Renaissance est un cabinet fort de 24 années d'expérience de partenariat.

Nous coordonnons pour nos clients entreprise 40 formateurs et coachs professionnels certifiés, engagés dans un parcours de formation continue et supervisés, conformément à la déontologie du métier et aux recommandations des fédérations ICF et EMCC.

Chez chaque client, plusieurs experts peuvent intervenir : ensemble, alternativement, selon leur domaine d'excellence, ou encore en cas de besoin ponctuel, (indisponibilité temporaire par exemple).

Les professionnels choisis ont tissé des liens solides au fil de leur expérience commune et se côtoient régulièrement, notamment à l'Atelier Coquelicot, espace communautaire de co-working dédié à la pratique et au perfectionnement des métiers de l'accompagnement.

Ils partagent des modes de fonctionnement, une culture métier commune et des valeurs.

Nous intervenons en France et à l'étranger, à partir de Paris, Lyon, Marseille, Nice, Montpellier et Rennes.

L'équipe pédagogique support est constituée d'un référent pédagogique, d'un coordinateur administratif et d'une assistante, pour optimiser l'énergie dédiée à l'accompagnement (coaching, facilitation collective et formation)

by Renaissance 
Coaching & Management

40 formateurs et coachs professionnels autonomes, sélectionnés pour leurs compétences, leurs valeurs et le respect de la déontologie du métier de coach (supervision, formation continue, formation initiale certifiante, développement personnel).

Quel que soit le format contractuel entre les professionnels de l'accompagnement et le client, Renaissance assure la formation continue, la coordination et la supervision des experts.



Dans un monde d'incertitudes, de contradictions, d'immédiateté, de non-maîtrise globale, d'hyperconnexions, de compétitivité, il est important d'apprendre à créer son propre cadre, de desserrer ses nœuds, de se reconnecter à ses ressources et ses envies profondes pour avancer à l'aise vers sa performance durable

**Pôle
TRANSFORMATION**

**Accompagner et former les personnes,
les équipes et les entreprises**

生き甲斐

**Pôle
TRANSMISSION**

**Accompagner et former les coachs
professionnels confirmés
et en devenir**

*« il n'y a pas de
leadership sans
amour de soi »*

*« On ne fait pas pousser la
fleur plus vite en tirant sur
la tige »*



**Pôle
TRANSFORMATION**

**Accompagner et former les personnes,
les équipes et les entreprises**

生き甲斐

**Pôle
TRANSMISSION**

**Accompagner et former les coachs
confirmés
et en devenir**

**Apprendre
à être bien
avec soi**
pour être bien
avec les autres
et avec la vie

**Développer la
performance**
Apporter du
sens, de
l'envie et de
l'énergie dans
les systèmes

**Structurer
et outiller**
aux niveaux
managérial,
relationnel,
personnel

**Développer les
compétences**
une école de
coaching
(parcours
certifiant et
diplômant)

**Perfectionner
ses pratiques**
supervision
individuelle
et collective de
coachs

**Partager les
expériences**
espace
collaboratif de
co-working
pour coachs et
accompa-
gnants

Coachings individuel et d'équipe, ateliers
de développement et d'alignement, formations-actions

En partenariat avec l'institut maieutis



Ils nous font confiance



AXIOLIS, BMF, CVE, CCPA, CERBALLIANCE, CUSTOM SOLUTIONS, CYBERNETIX, DEVISUBOX, ELEGIA, EMERGENCES PLIE, ENGIE, EURODIA, FACE SUD PROVENCE, IMODCO GROUPE SBM OFFSHORE, JAGUAR NETWORK, APM, INFINEON, INSTITUT DU CERVEAU ET DE LA MOELLE EPINIÈRE, LMC AUDIO, L'OCCITANE EN PROVENCE, FDJ, MISSION LOCALE DE MARSEILLE, CJD, CONFISERIES DU ROY RENE, NEXITY, ONLY PRO, PROFIL, SCIENCE PO, SEB, TAJ-DELOITTE, TEDIBER, TF1, TOTEM MOBI, WYPLAY...





Renaissance

Coaching & Management

Associés : Caroline Couturier Eric Perret et Isabelle Jarniou Contal

Siège social : 75 Bd Haussmann – 75008 Paris

35 Cours Pierre Puget – 13006 Marseille

15 rue Guilloud – 69003 Lyon

RCS : B423 622 47 – Siret : 423 622 471 000 39 – APE 741G

N° d'agrément de formation : 11753893175

SARL au capital de 7500 €

www.renaissance-conseil.com





Renaissance

Coaching & Management

L'atelier – formation

« **Amour de soi & Leadership** » N1

« *Être bien avec soi pour être bien avec les autres et la vie* »



Caroline COUTURIER – 06 27 15 70 38

Eric PERRET – 06 72 95 38 09

www.renaissance-conseil.com

www.osezlamourdesoi.com

« *il n'y a pas de leadership
sans amour de soi* »

Être capable de définir ce qu'est l'amour de soi, cette force interne, universelle et généreuse qui est en nous, structurée par l'estime de soi, la confiance en soi et la réalisation de soi.



Être capable de déterminer un idéal de vie et un projet de vie.

Être capable d'identifier ce dont j'ai peur, ce que j'apprécie en moi, ce que je n'apprécie pas en moi ainsi que les permissions nouvelles que je me donne.

Être capable de définir des objectifs personnels et professionnels à 12 mois.





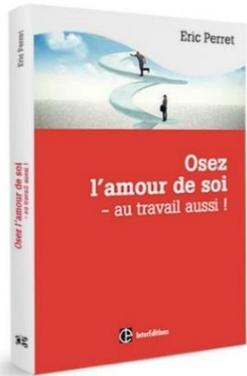
Toutes les personnes qui se sentent en transition ; qui veulent clarifier certaines choses en elles, s'alléger ; qui se posent des questions sur leur futur, ou ont le sentiment diffus de passer à côté de quelque chose.

Aux dirigeants et managers qui sentent qu'ils sont au bout d'une logique, qui veulent introduire une nouvelle dimension dans leur management, quitter un mode « autoritaire » pour aller vers plus de coopération, mode qui réclame un très bon équilibre avec soi-même.



Approche pédagogique

L'atelier s'appuie sur le modèle « Aimez-vous, s'aimer soi pour mieux aimer les autres et la vie », présenté dans le livre « Osez l'amour de soi - au travail aussi », InterEditions Dunod.



Les 4 journées (de 7H soit 28H) sont co-animées par deux coachs expérimentés, une femme et un homme, ayant des parcours de vie et des expériences professionnels différents.

Chaque groupe ne dépasse pas 8 participants.

L'atelier démarre la veille au soir par un apéritif et un dîner au cours duquel le groupe se présente et exprime ses attentes.

Nous proposons des moments de réflexion individuelle, d'auto-évaluation, de réflexion collective, d'exercices, de jeux, de travail en sous-groupes appuyés par des apports théoriques.

En option : cet atelier est la 1^{ère} étape d'un parcours en 3 niveaux sur deux ans intégrant des temps collectifs et des entretiens individuels. (*voir document spécifique de présentation*)

*bienveillance, plaisir,
confrontation, partage,
échanges, confidentialité,
respect de soi et des autres*



Thèmes abordés

Quel est le lien entre égoïsme / égocentrisme / narcissisme et amour de soi ?, l'importance de l'amour-de-soi pour avancer à l'aise dans ce monde complexe dans lequel nous sommes, y compris dans le monde professionnel ; les freins culturels à s'aimer-soi.

La présentation du modèle « Aimez-Vous » qui crée un lien entre les notions suivantes : acceptation de soi – affirmation de soi – confiance en soi – conscience de soi – dépassement de soi – détachement de soi – estime de soi – idéal de vie et de soi – réalisation de soi – vision et projet de vie, et leadership. Elles forment les 8 étapes et les 3 balises-repères du chemin qui sera parcouru dans sa totalité.

Les 3 paliers du développement de la conscience : de « l'ego », ce « petit-soi » qui cherche à nous piloter, à un « Soi » puis un « Soi avec les autres ».

Les 4 vies / identités que nous vivons en permanence avec leurs sous-identités et la confrontation entre les besoins et les contraintes dans chacune d'elle ; les 7 niveaux d'acceptation de soi, les permissions.

Un regard sur d'autres modèles, les 4 accords Toltèques par exemple, **le lien avec l'univers professionnel.**



Ils témoignent ...

« l'impression d'un pas de géant »

« super émue de ce que je viens de lire »

« poser des éléments sur mon identité pour revisiter mon être »

« m'autoriser à faire ce qui me fait du bien »

« très étonnée de voir chacun se confier ainsi »

« accepter tout simplement ce que je suis »

« cela devrait être remboursé par la sécu ! »

« une alchimie fertile »



« dire ce que je ressens »

« la force du groupe »

« envie que cela ne s'arrête pas »

« Ces moments passés ensemble furent intenses & bénéfiques, j'ai ainsi passé la semaine à éliminer ce qui me polluait. »

« une espèce de gratuité et de bonhomie des deux animateurs »

« chemin d'apaisement »

« accepter la dualité »

« accueil exceptionnel »

« conscience que j'impose trop les choses et que j'attends trop d'eux »

« j'ai fait des belles rencontres »

« épuisé »

« beaucoup travaillé »

« l'animation à deux c'est top »

« très ému, beaucoup de bien pour moi et pour les miens »

« les retours des autres »

« inhabituel »

« appris à lâcher »

« écouter mes intuitions »



Tarif, renseignements et inscriptions



Mise-à-jour 20 avril 2021

L'atelier est facturé sous forme forfaitaire, pour un montant de 2500 €HT par participant pour les entreprises de + de 10 salariés - 1700 €HT pour celles de - de 10 salariés

Ce tarif comprend :

- un entretien préalable,
- 4 jours d'animation en co-animation, (2+2j),
- un entretien de suivi entre les deux sessions,
- la pension complète (4 nuits, 4 petits déjeuners, 4 déjeuners, 4 dîners),
- le dossier pédagogique - le livre « Osez l'amour de soi - au travail aussi ! ».

Prise en charge possible par votre OPCO - De 6 à 10 participants.

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION :

Caroline Couturier 06 27 15 70 38

caroline.couturier@renaissance-conseil.com

Eric Perret 06 72 95 38 09

eric.perret@renaissance-conseil.com

35 Cours Pierre Puget 13006 Marseille

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Cet atelier-formation peut s'organiser en intra-entreprise.

Bulletin d'adhésion – “Amour de soi et Leadership”

Particulier et entreprise < 10 salariés – un bulletin par participant

ENTREPRISE : _____

Prénom et nom du PARTICIPANT : _____

Fonction : _____ Coordonnées : _____

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE : _____

TARIF : 1600 €HT par participant (comprenant 4 jours d'animation, les deux entretiens, la pension complète – 4 nuits, 4 petits déjeuners, 4 déjeuners, 4 dîners – le dossier pédagogique, un exemplaire du livre « Osez l'amour de soi – au travail aussi ! » InterEditions Dunod.

DATES : _____ – Arrivée la veille avant le diner – **LIEU** : au Thor (Vaucluse)

DUREE : 4 x 7h, soit 28h de formation – **HORAIRES** : 9h – 12h30 13h30 – 17h

CONTACTS : Caroline Couturier – 06 27 15 70 38 – caroline.couturier@renaissance-conseil.com
Eric Perret – 06 72 95 38 09 – eric.perret@renaissance-conseil.com

Prise en charge possible par votre OPCA. Minimum 6 participants.

BON POUR ACCORD Fait le _____ à _____

Prénom et nom du signataire, cachet de l'entreprise :

Bulletin d'adhésion – “Amour de soi et Leadership”

Entreprise > 10 salariés – un bulletin par participant

ENTREPRISE : _____

Prénom et nom du PARTICIPANT : _____

Fonction : _____ Coordonnées : _____

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE : _____

TARIF : 2400 €HT par participant (comprenant 4 jours d'animation, les deux entretiens, la pension complète – 4 nuits, 4 petits déjeuners, 4 déjeuners, 4 dîners – le dossier pédagogique, un exemplaire du livre « Osez l'amour de soi – au travail aussi ! » InterEditions Dunod.

DATES : _____ – Arrivée la veille avant le diner – **LIEU** : au Thor (Vaucluse)

DUREE : 4 x 7h, soit 28h de formation – **HORAIRE**S : 9h – 12h30 13h30 – 17h

CONTACTS : Caroline Couturier – 06 27 15 70 38 – caroline.couturier@renaissance-conseil.com
Eric Perret – 06 72 95 38 09 – eric.perret@renaissance-conseil.com

Prise en charge possible par votre OPCA. Minimum 6 participants.

BON POUR ACCORD Fait le _____ à _____

Prénom et nom du signataire, cachet de l'entreprise :