

# Inédit à Chanteau

Démarrez l'année 2021 avec sérénité et confiance en vous.



La Mairie de Chanteau et Rémi BIVER vous offrent gratuitement une séance découverte de coaching.



- **En individuel** : séance de 50 minutes le **vendredi après-midi** (13h30-19h30)  
**Préparer cette question : Quel est mon besoin à satisfaire aujourd'hui ?**  
et/ou
- **En ateliers collectifs** : le **samedi matin** (09h45-12h00)
  - Samedi 16 janvier 2021 : Oser être moi-même
  - Samedi 23 janvier 2021 : Maîtriser mes émotions
  - Samedi 30 janvier 2021 : Développer des relations sereines
  - Samedi 06 février 2021 : Gérer mon stress
  - Samedi 13 février 2021 : Le pouvoir de l'engagement
  - Samedi 20 février 2021 : Comprendre mes motivations
  - Samedi 27 février 2021 : Apprendre à m'aimer.

Le coach accompagne la personne à concrétiser un projet, aide à atteindre un objectif et favorise la mise en action rapide en autonomie. Le processus se fait sous forme d'entretien structuré individuel ou d'atelier collectif.

Rémi BIVER est certifié en coaching professionnel et Approche Neurocognitive et Comportementale.



Réservation : Secrétariat Mairie 02 38 75 00 59

Confidentialité et sécurité garanties