



# Renaissance

Coaching & Management

**Parcours « Amour de soi & Leadership »,  
l'atelier – formation Niveau 1**

**« Oser l'amour de soi »**

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

**2022 – 2 sessions de 2x2 jours :**

**PRINTEMPS** – Les 26–27 avril et 17–18 mai

**AUTOMNE** – Les 9–10 novembre et 8–9 décembre

*2x2 journées en résidentiel au Thor (Vaucluse)*

Caroline COUTURIER – 06 27 15 70 38

Eric PERRET – 06 72 95 38 09

[www.renaissance-conseil.com](http://www.renaissance-conseil.com)

[www.osezlamourdesoi.com](http://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.

### *Pré-requis*

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

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

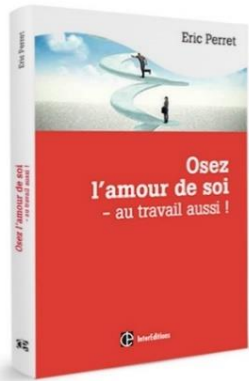
*Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression, de fragilité physique ou mentale*

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



## 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<sup>ère</sup> 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 »



# Cet atelier est la 1<sup>er</sup> étape du parcours « 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 mensonge

3 jours



## Tarif, renseignements et inscriptions



*Mise-à-jour 20 avril 2021*

L'atelier « Oser l'amour de soi » est facturé sous forme forfaitaire, pour un montant de 2400 €HT par participant pour les entreprises de + de 10 salariés – 1600 €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 (remplir le bulletin d'adhésion ci-après) :**

Caroline Couturier 06 27 15 70 38  
[caroline.couturier@renaissance-conseil.com](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

Eric Perret 06 72 95 38 09  
[eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto: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 – Osez l'amour de soi N1”

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** : 26–27 avril et 17–18 mai 2022 ou 09–10 novembre et 08–09 décembre 2022

Indiquez les dates choisies – 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](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

Eric Perret – 06 72 95 38 09 – [eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto: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 – Osez l'amour de soi N1” 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** : 26–27 avril et 17–18 mai 2022 ou 09–10 novembre et 08–09 décembre 2022

Indiquez les dates choisies – arrivée la veille avant le dîner – **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](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

Eric Perret – 06 72 95 38 09 – [eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto: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 pour **le parcours complet** "Amour de soi et Leadership – comprenant les 3 niveaux N1–N2–N3 Particulier et entreprise ≤ 10 salariés – un bulletin par participant

ENTREPRISE : \_\_\_\_\_

Prénom et nom du PARTICIPANT : \_\_\_\_\_

Fonction : \_\_\_\_\_ Coordonnées : \_\_\_\_\_

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE : \_\_\_\_\_

**TARIF** : 4000 €HT le parcours complet (3 niveaux sur 2 ans) par participant comprenant, 9 jours d'animation (N1 = 4 jours – N2 = 2 jours – N3 = 3 jours), 8 entretiens individuels, la pension complète (8 nuits, 8 petits déjeuners, 9 déjeuners, 8 dîners) – les dossiers pédagogiques. Facturation par niveau.

**DATES POUR LE NIVEAU 1** : 26–27 avril et 17–18 mai 2022 ou 09–10 novembre et 08–09 décembre 2022

Indiquez les dates choisies – arrivée la veille avant le diner – **LIEU** : au Thor (Vaucluse)

**DUREE DU NIVEAU 1** : 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](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)  
Eric Perret – 06 72 95 38 09 – [eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto: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 pour **le parcours complet** "Amour de soi et Leadership – comprenant les 3 niveaux N1–N2–N3 Entreprise > 10 salariés – un bulletin par participant

ENTREPRISE : \_\_\_\_\_

Prénom et nom du PARTICIPANT : \_\_\_\_\_

Fonction : \_\_\_\_\_ Coordonnées : \_\_\_\_\_

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE : \_\_\_\_\_

**TARIF** : 5900 €HT le parcours complet (3 niveaux sur 2 ans) par participant comprenant, 9 jours d'animation (N1 = 4 jours – N2 = 2 jours – N3 = 3 jours), 8 entretiens individuels, la pension complète (8 nuits, 8 petits déjeuners, 9 déjeuners, 8 dîners) – les dossiers pédagogiques. Facturation par niveau.

**DATES POUR LE NIVEAU 1** : **26–27 avril et 17–18 mai 2022** ou **09–10 novembre et 08–09 décembre 2022**

Indiquez les dates choisies – arrivée la veille avant le diner – **LIEU** : au Thor (Vaucluse)

**DUREE DU NIVEAU 1** : 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](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

Eric Perret – 06 72 95 38 09 – [eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto: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 :*



48 ans  
Mariée, 3 enfants  
Coach professionnelle,  
enseignante et superviseuse

**Caroline Couturier**

[caroline.couturier@renaissance-conseil.com](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

[www.renaissance-conseil.com](http://www.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 ... Coachings individuels et d'équipes, 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,

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

Coach certifiée Maître Praticien, et supervision auprès de l'Institut Maïeutis  
Enseignante & superviseuse de coachs professionnels

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

Membre de l'association de coaching EMCC France, du Centre des Jeunes Dirigeants et de Femmes 3000

institut | coaching  
supervision  
engagement  
**maïeutis**





65 ans,  
Marié, 2 filles  
Coaching & Management

**Eric Perret**

[eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto:eric.perret@renaissance-conseil.com)

[www.renaissance-conseil.com](http://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, L'Institut du Cerveau, Bio Burger, Occitane en Provence, Engie, Toyota MH, Elegia, Cybernetix (TechnipFMC), Eurodia, Nexity, Devisubox, Jaguar Network, le Centre des Jeunes Dirigeants, Sonepar, Axiolis, Emergence(s) Le PLIE, ...

Plus de 180 coachings individuels de dirigeants et de managers, et 70 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 19 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](http://www.i-lead-systems.net)

Supervision au sein du réseau « Maïeutis – Entre 2 », [www.maieutis.eu](http://www.maieutis.eu)

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

Ancien délégué national du Centre des Jeunes Dirigeants

