



# Renaissance

Coaching & Management

Parcours « Amour de soi & Leadership »,  
Les « Rencontres Amour de soi »

2025 – 1 session de 2 jours :  
les 20-21 novembre

*2 journées en résidentiel en Provence,  
avec arrivée la veille au soir*

Caroline COUTURIER – 06 27 15 78 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 »*



# Parcours « Amour de soi & Leadership »

## Les « Rencontres Amour de soi »

Pour tous ceux qui ont suivi les 3 niveaux du parcours,

– **Niveau 1 « Oser l'amour de soi »**

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

– **Niveau 2 Masterclass « (re)Mettre sa vie dans le bon sens »**

*Tendre vers ses objectifs de vie,*

– **Niveau 3 Masterclass « (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure »**

*Être à l'écoute de soi dans une vérité et sans mensonge*

Nous vous proposons les « Rencontres Amour de soi »,  
2 jours de partage et de dialogue pour continuer de cheminer vers sa paix intérieure, s'autonomiser, s'élever, libérer un point bloquant, revoir des points clés du parcours, découvrir des notions nouvelles avec un thème secret pour chaque rencontre.

Rencontre en résidentiel avec une arrivée la veille au soir pour le dîner.





Être capable de continuer d'approfondir son chemin vers l'amour de soi en revisitant les concepts évoqués ensemble au cours des niveaux 1, 2 et 3, et d'avancer vers plus de sérénité,

Être capable de libérer un point bloquant pour soi,

Être capable de bien vivre avec ses émotions.

### ***Pré-requis***

*Avoir suivi les Niveaux 1, 2 et 3*

*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...)*





designed by freepik

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

L'atelier s'appuie sur l'ouverture, la rencontre, le dialogue guidés par les outils d'intelligence collective et l'expérience des co—animateurs.

Les 2 journées (de 7h soit 14h) 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 intentions.

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.

## Caractéristiques de cet atelier

Atelier en résidentiel sur 2 jours avec une arrivée la veille au soir

**Pré-requis** : avoir suivi les ateliers « Amour de soi & Leadership » niveaux 1, 2 et 3

Groupe mixant des participants des différentes sessions des niveaux 1, 2 et 3

Nous ouvrons 8 places pour cet atelier, sur le principe « premiers inscrits = premiers servis » (mini 6 personnes pour l'ouvrir)

### Budget et inscription :

- 850 €HT (Particuliers et entreprise < 10 salariés)
- 1250 €HT (Entreprise > 10 salariés)
- + 15% si dossier OPCO ou CPF

comprenant 2 nuits d'hôtel avec les petits déjeuners, les repas, la co-animation par Caroline Couturier et Eric Perret sur 2 journées, et les supports pédagogiques. Remplir le bulletin d'adhésion ci-après

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



# Bulletin d'adhésion – “Amour de soi et Leadership – les “Rencontres Amour se soi”

Particulier et entreprise < 10 salaries – un bulletin par participant

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

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

Coordonnées : \_\_\_\_\_

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE du dossier :

\_\_\_\_\_

**TARIF** : 850 €HT (\*) par participant, comprenant 2 jours d'animation, deux entretiens, la pension complète – 2 nuits, 2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners – le dossier pédagogique. **Acompte 30% à la réservation**

**DATES** : **20-21 novembre 2025** – Arrivée la veille au soir pour le dîner – **LIEU** : à définir

**DUREE** : 2 x 7h, soit 14h 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 OPCO ou votre CPF, moyennant une majoration de 15% (soit 977.50 €HT) 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 – les “Rencontres Amour se soi”

Entreprise > 10 salaries – un bulletin par participant

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

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

Coordonnées : \_\_\_\_\_

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE du dossier :

\_\_\_\_\_

**TARIF** : 1250 €HT (\*) par participant, comprenant 2 jours d'animation, deux entretiens, la pension complète – 2 nuits, 2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners – le dossier pédagogique. **Acompte 30% à la réservation**

**DATES** : **20-21 novembre 2025** – Arrivée la veille au soir pour le dîner – **LIEU** : à définir

**DUREE** : 2 x 7h, soit 14h 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 OPCO ou votre CPF, moyennant une majoration de 15% (soit 1437.50 €HT) Minimum 6 participants.*

**BON POUR ACCORD** Fait le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

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



51 ans  
Mariée, 3 enfants  
Coach professionnelle,  
Enseignement - Supervision de coachs professionnels  
Pimpante, rassembleuse, chanteuse

**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... au travers de coachings individuels et d'équipes, et d'ateliers de développement managérial.



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.

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

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

Coach certifiée Maître Praticien, et supervisée par Daniel Chernet.

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

Supervision collective et individuelle de coachs professionnels.







68 ans,  
Marié, 2 filles  
Coaching & Management  
Ludique, acteur, nageur

**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, 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, 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  
Co-auteur d'un Livre Blanc sur le coaching de Comité de Direction (été 2024)



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](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

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

Nageur régulier

