



Renaissance

Coaching & Management

Parcours « **Amour de soi & Leadership** »,
l'atelier-formation Niveau 2 Masterclass
« **(re)Mettre sa vie dans le bon sens** »
« *Tendre vers ses objectifs de vie* »

2025 – 1 session de 2 jours :
Les 7-8 octobre – arrivée la veille pour le dîner
2 journées en résidentiel en Provence au Thor (Vaucluse)

Caroline COUTURIER – 06 27 15 78 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* »

Parcours « Amour de soi & Leadership »

L'atelier Niveau 2 Masterclass « (re)Mettre sa vie dans le bon sens »

Dans la continuité de l'atelier-formation « Oser l'amour de soi – Niveau 1 » suivi par plus d'une centaine de personnes, nous vous proposons un niveau Master Class N2 sur deux journées en résidentiel, avec une arrivée la veille au soir.

Où et Quand ?

Chez Côté Provence, demeure de charme,
au Thor dans le Vaucluse (tout proche d'Avignon),
les 8-9 octobre 2025
Arrivée et ouverture la veille au soir à 19 heures





Être capable de continuer d'approfondir son chemin vers l'amour de soi en revisitant les concepts évoqués ensemble au cours de la du niveau 1

Être capable d'appréhender les composantes de notre construction interne – moi-profond et construction de notre esprit – et leurs impacts sur notre vie

Être capable d'alléger sa notre charge mentale pour avancer dans le monde tel qu'il est

Être capable d'être encore davantage auteur et acteur de notre vie

Pré-requis

Avoir suivi le Niveau 1

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...)

Renaissance Coaching & Management



Approche pédagogique

L'atelier s'appuie sur le modèle « (re)Mettre sa vie dans le bon sens » présenté dans le livre « C'est la Vie », The BookEdition

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.

En cas d'absence sur l'une des deux journées, cette journée est perdue pour le participant.

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 2^{ème} étape d'un parcours en 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*

Programme

1^{er} soir :

Connaissance et cohésion du groupe

1^{ère} journée :

Rappel du niveau 1 - quelles traces / souvenirs pour chacun ?
Reprise de la structure du modèle « Aimez-vous » et lien avec le travail sur ces deux journées

Présentation de la 1^{ère} partie du méta-modèle « **(re)Mettre sa vie dans le bon sens** » qui met en avant les principales composantes de notre construction personnelle et leurs impacts sur nos objectifs opérationnels et de vie, puis travail personnel et en groupe sur chacune de ces composantes

Coaching flash sur des problématiques qui ont émergées

2^{ème} journée :

Présentation de la 2^{ème} partie du méta-modèle « **(re)Mettre sa vie dans le bon sens** » qui met en avant la façon dont se sont construites nos croyances (et une façon de s'en défaire)

Coaching flash sur des problématiques qui ont émergées

Définition des objectifs de vie



Caractéristiques de cet atelier

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

Pré-requis : avoir suivi l'atelier « Amour de soi & leadership » niveau 1 (en format 3 ou 4 jours)

Groupe mixant des participants des différentes sessions du niveau 1

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, 4 repas, la co-animation par Caroline Couturier et Eric Perret, 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.

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 est la 1^{er} étape du parcours « Amour de soi & Leadership »
un parcours en 3 niveaux et 9 jours + les « Rencontres AMOUR DE SOI »

**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

NEW – CREATION DES « RENCONTRES AMOUR DE SOI »
pour ceux qui ont suivi les 3 niveaux,
une rencontre de 2 jours pour consolider, s'autonomiser, s'élever,
travailler un point bloquant pour tendre vers sa paix intérieure,
revoir des points clés, découvrir des notions nouvelles,
avec un thème secret par rencontre.



**Bulletin d'adhésion – “Amour de soi et Leadership –
(re)Mettre sa vie dans le bon sens” – N2 Masterclass**
Particulier et entreprise < 10 salaries – un bulletin par participant

ENTREPRISE : _____

Prénom et nom du PARTICIPANT : _____

Fonction : _____ 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 – et le dossier pédagogique. **Acompte 30% à la réservation**

DATES : **7-8 octobre 2025** – arrivée la veille au soir pour le diner

LIEU : au Thor (Vaucluse)

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
Eric Perret – 06 72 95 38 09 – 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 –
(re)Mettre sa vie dans le bon sens” – N2 Masterclass**
Particulier et entreprise ≥ 10 salaries – un bulletin par participant

ENTREPRISE : _____

Prénom et nom du PARTICIPANT : _____

Fonction : _____ 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 – et le dossier pédagogique. **Acompte 30% à la réservation**

DATES : **7-8 octobre 2025** – arrivée la veille au soir pour le diner

LIEU : au Thor (Vaucluse)

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
Eric Perret – 06 72 95 38 09 – 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 coaches professionnels
 Pimpante, rassembleuse, chanteuse

Caroline Couturier
caroline.couturier@renaissance-conseil.com
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 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.

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.

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

Coach certifiée Maître Praticien, et supervisée par Florence Lamy.

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

Supervision collective et individuelle de coaches professionnels.





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

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, 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

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

