



# Renaissance

Coaching & Management

L'atelier – formation  
« **Amour de soi & Leadership** »

4 journées

Caroline COUTURIER & Eric PERRET  
[www.renaissance-conseil.com](http://www.renaissance-conseil.com)  
[www.osezlamourdesoi.com](http://www.osezlamourdesoi.com)

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



Développer l'amour-de-soi, cette force interne, universelle et généreuse qui est en nous,

Tendre vers un « soi accompli », base de l'être-bien, à l'opposé d'un « ego » – ce « petit soi » qui cherche à nous piloter,

Développer son leadership, son estime, sa confiance et sa réalisation de soi pour travailler avec davantage de sérénité,

Générer plus d'épanouissement, à la source de la performance collective,

Se sentir plus à l'aise pour avancer dans l'univers complexe dans lequel nous vivons en entreprise.

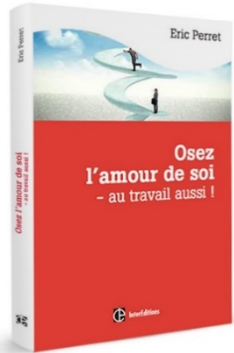




Toutes les personnes qui se sentent en transition ; qui veulent clarifier certaines choses en elles, s'alléger ; qui se posent des questions sur leur futur, ou ont le sentiment diffus de passer à côté de quelque chose.

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.





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 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.

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.

*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 »



## Les deux co-animateurs : Caroline Couturier



43 ans,  
Mariée, 3 enfants.

### Métier :

Spécialisée dans l'optimisation de la performance au travers des pratiques managériales et l'accompagnement du changement, j'ai accompagné Cybernetix et Altergis (en coordination avec Eric Perret), Fournier-Mobalpa, Paredes Groupe PROP, L'Occitane en Provence, Jaguar Networks, Futur Telecom, IPS Groupe SPIR, ou encore Harmonia Mundi dans leur développement, au travers de prestations de conseil, de coaching individuel ou de formation.

### Parcours :

Ingénieur Télécom (Promotion 1997 ENST Paris), j'ai débuté ma carrière dans le secteur télécom et informatique, dans les domaines technico-commercial et marketing avant de rejoindre le Groupe BT en tant que Directeur Marketing pendant 5 ans.

Après 13 années d'expérience opérationnelle dont 11 en encadrement, j'ai créé en 2009 à Marseille un cabinet de conseil en Management spécialisé dans l'optimisation de la performance des hommes & organisations, forte d'une conviction : « *On ne fait pas pousser la fleur plus vite en tirant sur la tige* ». J'ai fusionné mes activités avec le cabinet Renaissance début 2013.

Membre actif du CJD Marseille, j'ai grandi à Marseille, et puis vécu 15 ans à Paris avant de revenir vivre à Marseille en 2008, avec mon mari et mes 3 enfants.

Coach certifiée Maître Praticien, et supervision auprès de l'Institut Maïeutis

Membre de l'association de coaching EMCC France (AEC) et de Femmes 3000.

Animateur APM (Association pour le Progrès du Management)



## Les deux co-animateurs : Eric Perret

61 ans,  
Marié, 2 filles



### Métier :

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, Devisubox, L'Occitane en Provence, Engie, Toyota MH, Elegia, Company Group, Jaguar Network, la Mission Locale, Emergence(s) Le PLIE, ...

Auteur du livre « **Osez l'amour de soi – au travail aussi** » publié chez InterEditions/Dunod en octobre 2014.



### Parcours :

Depuis 15 ans, co-gérant et **consultant coach** au sein du Cabinet Renaissance (Coaching & Management), 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**. Formation initiale en gestion et comptabilité (DECS) et en marketing. 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)

Membre du bureau de Femmes 3000 Bouches-du-Rhône

Délégué National du Centre des Jeunes Dirigeants (2010-2012), vice-président de la section de Marseille (2005-2008).

