



Renaissance

Coaching & Management

Parcours « Amour de soi & Leadership »,
l'atelier – formation Niveau 3 Masterclass

« (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure »
« Être à l'écoute de soi dans une vérité sans mensonge »

2025 – 1 session de 3 jours :

les 24-25-26 septembre

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

Dans la continuité des ateliers-formation :

« Oser l'amour de soi – Niveau 1

- Apprendre à être bien avec soi pour être bien avec les autres et la vie,
et « (re)Mettre sa vie dans le bon sens – Niveau 2 Masterclass »

-Tendre vers ses objectifs de vie,
nous vous proposons l'atelier

« (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure – Niveau 3 Masterclass
- Être à l'écoute de soi dans une vérité et sans mensonge

Où et Quand ?

Côté Provence, demeure de charme, au Thor dans le Vaucluse (tout proche d'Avignon)

Les 24 – 25 – 26 septembre 2025,

Arrivée le 24 au matin – démarrage à 9h30



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

Être capable de se réconcilier avec soi-même,

Être capable de renoncer pour mieux s'alléger,

Être capable de pardonner à soi, aux autres, à la vie,

Être capable de se remercier, de remercier les autres et la vie.



Pré-requis

Avoir suivi les Niveaux 1 et 2

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 4 étapes : se réconcilier – pardonner – renoncer – remercier, pour cheminer vers sa paix intérieure.

Les 3 journées (de 7h soit 21h) 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 3^{ème} 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*



(SE) PARDONNER ET CHEMINER VERS SA PAIX INTERIEURE – 4 étapes

(sérénité : état intérieur qui entraîne un sentiment de calme, une impression de juste place, de facilité)

« Tout au long de votre vie, vous aurez des choix à faire qui vous mèneront sur le chemin de la paix intérieure ... Ecoutez-vous, écoutez cette petite voix intérieure qui vous murmure que les seules bonnes décisions sont celles qui se trouvent en dehors du mensonge que vous pouvez vous faire à vous-même et aux autres ... »

Nelson Mandela

**AGITATION
INTERIEURE**

(tumulte ambiant)

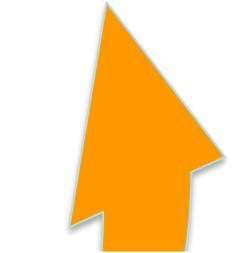
A. Se réconcilier

Quels mensonges à soi, aux autres ?
Vérités – écoute de soi, quelles voix
intérieures me guident positivement ?
Ce dont j'ai réellement besoin ?

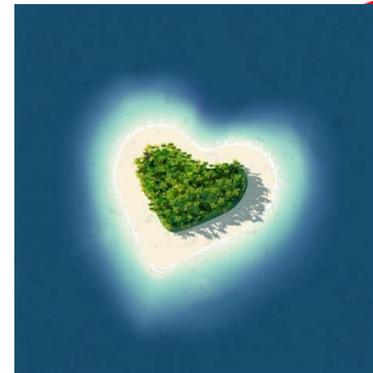
C. (Se) Pardonner :
À moi, aux autres,
à la vie

B. Renoncer :
À qui, à quoi ?
Au profit de quoi ?

PAIX INTERIEURE
(sérénité)



D. Remercier :
Moi, les autres, la vie



Caractéristiques de cet atelier

Atelier en résidentiel sur 3 jours avec une arrivée au matin du 1^{er} jour (démarrage 9h30)

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

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

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

Budget et inscription :

- 1150 €HT (Particuliers et entreprise < 10 salariés)
- 1800 €HT (Entreprise > 10 salariés)
- + 15% si dossier OPCO ou CPF

comprenant 2 nuits d'hôtel avec les petits déjeuners, 5 repas, la co-animation par Caroline Couturier et Eric Perret sur 3 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.

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 –
(Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure” – N3 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 : 1150 €HT par participant, comprenant 3 jours d'animation, deux entretiens, la pension complète – 2 nuits, 2 petits déjeuners, 3 déjeuners, 2 dîners – le dossier pédagogique. **Acompte 30% à la réservation**

DATES : **24-25-26 septembre 2025** – Arrivée le 24 au matin – démarrage à 9h30 – **LIEU** : à définir

DUREE : 3 x 7h, soit 21h 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 1322.50 €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 –
(Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure” – N3 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 : 1800 €HT par participant, comprenant 3 jours d'animation, deux entretiens, la pension complète – 2 nuits, 2 petits déjeuners, 3 déjeuners, 2 dîners – le dossier pédagogique. **Acompte 30% à la réservation**

DATES : **24-25-26 septembre 2025** – Arrivée le 24 au matin – démarrage à 9h30 – **LIEU** : à définir

DUREE : 3 x 7h, soit 21h 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 2070 €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
 Pimpanse, 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 coachs professionnels.

institut | coaching
 association
 enseignement
maieutis





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

