

« Amour de soi & Leadership »

Niveau 1 - “Oser l’amour de soi” - 2026

31 mars-1^{er} avril et 28-29 avril (soit 2 x 2 jours)
- arrivée la veille pour le dîner

En résidentiel en Provence au Thor (Vaucluse)



Renaissance
COACHING & MANAGEMENT

Caroline COUTURIER - 06 27 15 70 38
Eric PERRET - 06 72 95 38 09

Les principaux objectifs

- 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.



Ce parcours est-il fait pour vous ?

- Vous êtes en **transition** dans votre vie personnelle ou professionnelle
- Vous voulez **clarifier** certaines choses en vous, vous alléger
- Vous vous posez des **questions** sur le futur
- Vous avez le sentiment diffus de **passer à coté de quelque chose**

→ Alors ce parcours est fait pour vous ! ←

Vous êtes **manager** ou **dirigeant**, et :

- vous vous sentez **au bout d'une logique** et voulez introduire une nouvelle dimension dans votre management
- vous voulez quitter un mode « autoritaire » pour **aller vers plus de coopération**

→ Alors ce parcours est fait pour vous ! ←



Prérequis

- **Avoir envie de faire évoluer des choses en soi et la 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.



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,
- un moment en résidentiel.

En option : cet atelier est la 1ère étape d'un parcours en 3 niveaux sur deux ans intégrant des temps collectifs et des entretiens individuels. (voir document spécifique de présentation)



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 définition de ses projets de vie, de son idéal de vie et d'objectifs opérationnels à 12 mois pour y tendre.

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 ».

Un regard sur d'autres modèles, les 4 accords Tolteques par exemple, la roue de Hudson, le lien avec l'univers professionnel... sont développés.

La présentation du modèle « Aimez-Vous » qui crée un lien dynamique 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 projets de vie, et leadership. Elles forment les 8 étapes et les 3 balises-repères du chemin qui sera parcouru dans sa totalité.

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, permettant une meilleur conscience de soi.



Ils témoignent ...

“
accueil
exceptionnel

“
envie que
cela ne
s'arrête pas

“
une espèce de
gratuité et de
bonhomie des
deux
animateurs

“
l'animation
à deux
c'est top

“
inhabituel

“
m'autoriser à
faire ce qui
me fait du
bien

“
appris à
lâcher

“
les retours
des autres

“
accepter
la dualité

“
accepter tout
simplement
ce que je suis

“
écouter
mes
intuitions

“
une alchimie
fertile

“
super émue
de ce que je
viens de lire

“
poser des
éléments sur mon
identité pour
revisiter mon être

“
conscience que
j'impose trop
les choses et
que j'attends
trop d'eux

“
Ces moments
passés ensemble
furent intenses &
bénéfiques, j'ai ainsi
passé la semaine à
éliminer ce qui me
polluait.

“
cela devrait
être
remboursé
par la sécu !

“
dire ce que
je ressens

“
la force du
groupe

“
l'impression
d'un pas de
géant

“
très ému,
beaucoup de
bien pour moi et
pour les miens

“
chemin
d'apaisement



C'est la 1ère étape du parcours «Amour de soi & Leadership»

Niveau 1
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

2 jours + 2 jours

Niveau 2
**(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

Niveau 3
**(Re)pardonner et
cheminer vers sa paix
intérieure**

Se réconcilier,
(se)pardonner, renoncer,
remercier.

Être à l'écoute de soi dans
une vérité et sans
mensonges.

3 jours



Rencontres Amour de Soi



Une rencontre de 2 jours pour consolider,
s'autonomiser, s'élever, libérer un point bloquant
pour tendre vers sa paix intérieure, revoir des
points clés, découvrir des notions nouvelles, avec
un thème secret par rencontre.

2 jours



Informations pratiques

Les ateliers ont lieu en résidentiel : **chez Côté Provence au Thor – 84**

L'atelier « Oser l'amour de soi » est facturé sous forme forfaitaire :

- 1700 €HT pour celles de – de 10 salariés
- 2500 €HT par participant pour les entreprises de + de 10 salariés

Nota Bene : 30% à la réservation - + 15% si dossier OPCO

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



Pour en savoir plus, pour réserver : Contactez-nous directement



Caroline Couturier :

06 27 15 70 28 - caroline.couturier@renaissance-conseil.com



Eric Perret :

06 72 95 38 09 - eric.perret@renaissance-conseil.com

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 – Osez l'amour de soi N1”

Entreprise :

Prénom et nom du PARTICIPANT :

Fonction :

Coordonnées :

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE
du dossier :

BON POUR ACCORD, Fait le
à

Prénom et nom du signataire, cachet de
l'entreprise

Tarifs :

- 1700 €HT* par participant (entreprise -10 salariés)
- 2500€HT* par participant (entreprise +10 salariés)

Nota Bene : 30% à la réservation - + 15% si dossier OPCO

Comprenant :

- ✓ deux entretiens,
- ✓ 4 jours d'animation en co-animation (2 x 2j),
- ✓ 4 jours en pension complète (nuits et pdj, repas)
- ✓ le dossier pédagogique

Dates : 31 mars-1^{er} avril et 28-29 avril 2026 (2 x 2 jours)
- arrivée la veille au soir pour le dîner à chaque fois

Lieu : au Thor (Vaucluse)

Durée : 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

Eric Perret

06 72 95 38 09 – eric.perret@renaissance-conseil.com

Qui sommes nous ?



**Caroline
COUTURIER**

53 ans
Mariée, 3 enfants
Coach professionnelle,
Enseignement – Supervision de coaches professionnels

- ★ Pimpante
- ★ Rassembleuse
- ★ Chanteuse

Spécialisée dans l'optimisation de la performance via le développement managérial et personnel, j'accompagne dirigeants, managers et organisations dans leur transformation. Parmi mes clients : L'Occitane, Le Roy René, Jaguar Networks, Nexity, et bien d'autres, à travers coachings individuels et d'équipes, ainsi que des ateliers de développement.

Ingénieure Télécom (ENST Paris 1997) avec 13 ans d'expérience opérationnelle, dont 5 ans comme Directrice Marketing chez BT, j'ai fondé un cabinet de conseil en management en 2009, avant de m'associer avec Renaissance en 2013. En 2019, j'ai créé l'Atelier Coquelicot, dédié aux professionnels de l'accompagnement.

Coach certifiée et supervisée, je suis engagée auprès de l'EMCC France et 60 000 Rebonds, et j'ai animé l'APM pendant 5 ans. Responsable pédagogique d'une école de coaching à Marseille, j'accompagne la professionnalisation des coaches.



**Eric
PERRET**

69 ans,
Marié, 2 filles
Coaching & Management

- ★ Ludique
- ★ Acteur
- ★ Nageur

J'accompagne des dirigeants et des managers très sollicités dans des environnements tendus et complexes. Je desserre les nœuds qui se créent dans l'esprit des personnes, des équipes et des organisations, je libère les énergies et j'aide à mieux comprendre les enjeux pour mobiliser leurs ressources (coaching individuel et d'équipe). J'interviens pour des clients comme la Française des Jeux, le Groupe TF1, L'Occitane en Provence, le CEA, Kardham, Nexity, BioBurger, et l'Institut du Cerveau. Plus de 250 coachings individuels et 100 coachings d'équipe à mon actif. Depuis 23 ans, je co-dirige le Cabinet Renaissance, après 20 ans en entreprise, dont 13 ans en Direction commerciale dans des grands groupes (Kodak, OGF). Coach accrédité EIA (European Individual Accreditation) Certifié « ILead-systems » depuis 2004 Membre de l'EMCC France (AEC) et ancien Délégué National du Centre des Jeunes Dirigeants Administrateur du PLIE Marseille – Coach à 60000 Rebonds



Parcours “Amour de soi & Leadership” 2026

Niveau 1

Oser
l'amour de soi

1 session

*31 mars-1er avril
& 28-29 avril 2026*

*Démarrage
la veille au soir*

1700 €HT*
2500 €HT *

Niveau 2

(Re)mettre sa vie
dans le bon sens

1 session

*29-30
septembre 2026*

*Démarrage
la veille au soir*

850 €HT *
1250 €HT *

Niveau 3

(Re)pardonner et
cheminer vers sa
paix intérieure

1 session

*13 -14-15
octobre 2026*

*Démarrage
le matin du 13*

1150 €HT *
1250 €HT *

NEW

**Rencontres
Amour de Soi**

1 session

*19-20
novembre 2026*

*Démarrage
la veille au soir*

850 €HT *
1250 €HT *

Tous les tarifs comprennent l'hébergement (chambres, petits déjeuners, repas), la coanimation et les frais pédagogiques – acompte de 30% à la réservation.

* Si particuliers et < 10 salariés / si > 10 salariés. Prise en charge possible par votre OPCO moyennant une majoration de 15%

