

« Amour de soi & Leadership »

Niveau 2 - “(re)Mettre sa vie dans le bon sens”
→ Tendre vers ses objectifs de vie - 2026

29-30 septembre 2026 – 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 continuer d'approfondir votre **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 votre **construction interne** - moi-profond et construction de notre esprit - et leurs impacts sur notre vie
- Être capable d'**alléger votre charge mentale** pour avancer dans le monde tel qu'il est
- Être capable d'être encore davantage **auteur et acteur de votre vie**



L'atelier Niveau 2 Masterclass « (re)Mettre sa vie dans le bon sens » est il fait pour vous?

- Vous faites partie de la centaine de personne qui on eu la chance de suivre le niveau 1 “Oser l’amour de soi”
- Vous souhaitez vous donner les moyens d’atteindre vos **objectifs de vie**
- Vous souhaitez être aux contact de personnes avec des parcours variés et inspirants
- Vous souhaitez comprendre ce qui vous bloque et dépasser vos blocages pour **vivre la vie dont vous rêvez**

→ Alors ce parcours est fait pour vous ! ←



Prérequis

- Avoir suivi le Niveau 1 - “Oser l’amour de soi”
- 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 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.



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 2ème étape d'un parcours en 3 niveaux sur deux ans intégrant des temps collectifs et des entretiens individuels. (voir document spécifique de présentation)



Le programme

1er soir

Connaissance et cohésion du groupe

1ère 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 1ère 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

2ème journée

Présentation de la 2ème 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



Ils témoignent ...

“
accueil
exceptionnel

“
envie que
cela ne
s'arrête pas

“
une espèce de
gratuité et de
bonhomie des
deux
animateurs

“
inhabituel

“
l'animation
à deux
c'est top

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

“
les retours
des autres

“
accepter
la dualité

“
accepter tout
simplement
ce que je suis

“
appris à
lâcher

“
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

“
cela devrait
être
remboursé
par la sécu !

“
dire ce que
je ressens

“
chemin
d'apaisement

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

“
la force du
groupe

“
l'impression
d'un pas de
géant

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

2ème 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 reconcilier,
(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 « (re)Mettre sa vie dans le bon sens » est facturé sous forme forfaitaire :

- 850€HT par participant pour les entreprises de + de 10 salariés
- 1250€HT pour celles de - de 10 salariés

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

Groupe mixant des participants des différentes sessions du niveau 1.
Nous ouvrons 8 places pour cet atelier.

Ce tarif comprend :

- 2 jours d'animation en co-animation,
- la pension complète (2 nuits, 2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners),
- le support 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.



Renaissance
COACHING & MANAGEMENT

Bulletin d'adhésion

“Amour de soi et Leadership – (re)Mettre sa vie dans le bon sens N2”

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 :

- 850 €HT* par participant (entreprise -10 salariés)
- 1250€HT* par participant (entreprise +10 salariés)

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

Comprenant :

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

Dates : 29-30 septembre 2026, arrivée la veille au soir pour le diner **Lieu :** au Thor (Vaucluse)

Durée : 2 x 7h, soit 14h de formation

Horaires : 9h – 12h30 puis 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 coachs 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 coachs.



**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%

