

« Amour de soi & Leadership »

Le PARCOURS 2026

3 niveaux – 9 jours en collectif

Les « Rencontres Amour de soi »

En résidentiel en Provence



Renaissance
COACHING & MANAGEMENT

Les principaux objectifs

- D'être capable de faire évoluer son regard sur soi vers quelque chose de plus apaisant ; renforcer son estime, sa confiance et sa réalisation de soi (Niveau 1)
- D'être capable de faire évoluer ses schémas de pensée vers quelque chose de moins limitant, plus facilitant ; comprendre qui nous sommes pour mieux s'en affranchir, définir ce qui nous rendra heureux (Niveau 2),
- D'être capable de se réconcilier pleinement avec soi, savoir pardonner pour mieux se libérer, apprendre à se remercier soi, remercier les autres et la vie (Niveau 3),
- D'être capable de se remettre en question, de libérer un blocage, de vivre librement avec toutes ses émotions en se servant de leur fonction utile, de consolider ses acquis (Les Rencontres).



Amour de soi & Leadership : 3 niveaux

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.

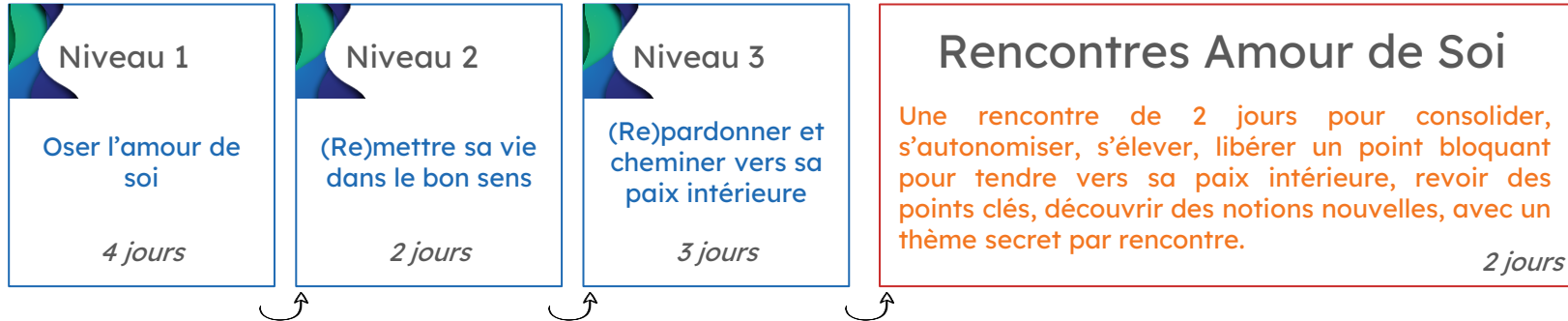
Être à l'écoute de soi dans une vérité et sans mensonges.

3 jours

Une animation plurielle avec deux coachs :

Des moments d'apports, de réflexions sur soi, de partage en collectif, de travail en binôme ou en trinôme, de coaching individuel, pour faciliter les prises de conscience et les expérimentations, parler et écouter l'autre, aller plus en profondeur, enclencher des changements plus durables.

Les Rencontres Amour de Soi



Les **Rencontres Amours de soi** s'adressent à ceux qui ont suivi les 3 niveaux. Chacun pourra y participer tous les ans s'il le souhaite.



Ce que vous découvrirez tout au long de ce parcours :

- Les modèles Aimez-vous et (Re)mettre sa vie dans le bon sens,
- Les 4 étapes du cycle de la vie,
- La Roue de Hudson,
- Apprendre à gérer son énergie plutôt que son temps,
- Définir les projections de vie et les regrets que vous ne voudriez pas avoir,
- Comprendre et différencier ce que sont l'estime de soi et la confiance en soi,
- Distinguer l'être du faire, l'essentiel de l'important, du jeu et de l'inutile
- Appréhender ses différentes peurs,
- Comprendre l'impact sur notre quotidien et la façon dont se construisent nos croyances,
- Switcher d'une croyance limitante à une croyance favorisante
- Définir ce qui vous rendra heureux dans les 10-15 qui viennent
- Participer à un Cercle du Pardon,
- Définir ce à quoi vous allez renoncer, vous réconciler
- ...



Aller plus loin et prérequis

Les niveaux 1 et 2 de ce parcours sont basés sur les livres des co-auteurs Caroline Couturier et Eric Perret :

- « Osez l'amour de soi – au travail aussi ! »
- « C'est la Vie »



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...)



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%



Informations pratiques : *Lieu et Réservation*

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

Les ateliers sont en coanimation – groupe de 4 à 8 personnes



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



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

