



7 JOURS
POUR SE CONNECTER
A SES ÉMOTIONS

Mini-programme découverte proposé par
Isabelle Dejean,
coach certifiée
en développement professionnel et personnel.

7 JOURS POUR SE CONNECTER A SES ÉMOTIONS



by Isabelle Dejean

QUI SUIS-JE ?

*Je suis coach certifiée
en développement
professionnel et personnel,
et j'exerce depuis 30 ans
dans le domaine de
l'accompagnement.*

*J'ai été formée à la CNV,
à la systémie,
à la réduction du stress par
la pleine conscience,
à la relaxation.*

*Toute mon approche est
centrée sur la personne,
et je vous aide notamment
à traverser les transitions
de vie et les périodes de
changement avec sérénité.*

*Ma devise ?
« Au bonheur de l'être »...*

*Retrouvons-nous sur
www.dolcecoaching.fr*



Vous vous sentez perdu.e, désespéré.e, désenchanté.e ?
Vous ressentez le besoin de vous retrouver ?

Et si vous commenciez par quelques actions simples pour prendre soin de vous et vous (re)connecter à vos émotions ?

Je vous propose ce **mini-programme de 7 jours** pour éveiller votre curiosité et découvrir quelques pistes et inspirations sur le chemin du mieux-être...

Le temps d'une semaine que vous aurez choisie de vous consacrer, réalisez au quotidien l'exercice présenté, et je vous conseille d'écrire vos réponses, vous pourrez ainsi y revenir.

Effectuez ces exercices autant que possible sans jugement. Si vous y parvenez, c'est bien, si vous n'y parvenez pas, c'est bien aussi... Et autant que possible, faites-en un jeu !

Envie de partager ? Faites-moi part de vos découvertes, de vos questionnements, de vos prises de conscience ou des changements que vous voudriez mettre en place...

Envie d'aller plus loin ? Je peux vous accompagner en coaching individuel ou en ateliers de groupe. Mon prochain événement : **RETROUVEZ LE CHEMIN DE VOS ÉMOTIONS**, un programme multi-expérientiel de 8 ateliers pour explorer et exprimer ses émotions, en petit groupe de 4 personnes maximum. Démarrage le 13 septembre, tous les détails [ici](#), il est encore temps de nous rejoindre !

Au plaisir d'échanger avec vous, à bientôt !

Isabelle Dejean

dolcecoaching@gmail.com

06.83.70.07.43

“ *Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté un coup d'œil intelligent sur soi-même.* ”

Marguerite Yourcenar, Mémoires d'Hadrien

Cette semaine de découverte s'achève ici, j'espère que ces quelques exercices, réflexions et inspirations vous auront ouvert une nouvelle fenêtre sur vos émotions. Peut-être vous auront-ils aidé à en apprendre un peu plus sur votre manière de les aborder, de les ressentir, de les exprimer...

Avez-vous (re)découvert des choses sur vous-même ?

Qu'aimeriez-vous approfondir ?

Qu'aimeriez-vous changer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Peut-être avez-vous aussi envie de partager et vous exprimer à ce sujet : je serais ravie que vous me fassiez part de vos réactions, de vos prises de conscience ou de vos questionnements.

Envie d'aller plus loin et d'être accompagné.e sur ce chemin ? Coaching, ateliers, programmes, en individuel ou en groupe, je vous propose de multiples possibilités que vous pourrez découvrir sur www.dolcecoaching.fr ou en me contactant directement.

*J'aurai dans tous les cas grand plaisir à échanger !
A bientôt*

Isabelle Dejean
dolcecoaching@gmail.com
06.83.70.07.43