

Sandrine Resweber

Pendant 20 ans, responsable de différents projets de coopération internationale et d'éducation au développement, j'ai créé, animé des ateliers éducatifs et pédagogiques, formé des professionnels, accompagné des personnes à évoluer.

J'ai eu de graves problèmes de santé qui m'ont amenée à me questionner sur mon bien-être. J'ai testé de nombreux outils. Je me suis formée et aujourd'hui, je voudrais partager, transmettre pour aider les personnes à retrouver un bien-être, une joie de vivre.

Gwénola Grouhel

Après 20 ans de coordination et management en Entreprise et ONGs sur des terrains difficiles et complexes, dirigeante d'équipes multiculturelles et pluridisciplinaires à travers le monde, je suis cheffe d'entreprise en tant que coach en leadership certifiée et praticienne de techniques Taïwanaises de soin et conseils.

Ensemble, nous organisons des temps de ressourcement pour aider les personnes à se libérer émotionnellement, à se reconnecter à elles-mêmes et trouver ses propres ressources pour avancer et se sentir bien.

"Un esprit calme apporte la force intérieure et la confiance en soi, c'est donc très important pour une bonne santé."



Entretien gratuit pour vérifier que ces 2 jours correspondent bien à vos attentes

Gwénola Grouhel

06 79 07 01 02
contact@mahentad.fr

Sandrine Resweber

06 09 51 70 47
sandrine.resweber@gmail.com

2 jours pour SOI



Pour expérimenter des outils pour améliorer son équilibre au quotidien

Pour se ressourcer, se retrouver, se libérer de charges émotionnelles, se sentir écouté.e



Accueillir ses émotions, apprendre à gérer son stress

Ce temps de ressourcement se déroulent sur **2 jours**, dans un cadre en pleine nature, reposant.

Alternance de **théorie**, d'**introspection** et d'**expériences**, le programme permet aux personnes de tester des outils, de se les approprier. S'attarder sur les **émotions**, ses **valeurs**, ses **besoins** pour comprendre les **mécanismes de stress**, pour permettre un bien-être, une meilleure clarté d'esprit. Partir avec un plan d'action concret pour continuer à prendre soin de soi.

Pour que ces 2 jours bénéficient durablement à la personne et soit suivie d'actions concrètes, nous proposons un **accompagnement après ce temps fort de ressourcement** : une rencontre collective obligatoire en visioconférence un mois plus tard et la possibilité de bénéficier de 2 entretiens individuels dans les 6 mois.

Des objectifs

Nous veillerons à la qualité des échanges pour :

- Passer un moment ressourçant
- Expliquer et comprendre le lien entre stress et émotions
- Identifier ses facteurs de stress
- Tester et s'approprier des outils pour calmer son stress
- Identifier ses besoins
- Développer sa créativité
- Elaborer un plan d'action réaliste

Nos principes

- Toute personne a un potentiel et une place dans la société. Elle a les ressources en elle pour trouver ses propres solutions.
- L'homme est un être de relation. Sa posture a une influence sur son bien-être, son travail et son équilibre de vie au quotidien.
- Dans toute situation, nous avons notre part de responsabilité, et ne pouvons faire évoluer que nous-même.
- Prendre du recul, prendre du temps pour soi permet de traverser ses défis, d'avancer plus vite et plus loin.

Prochaines dates

- 10 au 12 octobre à Melgven (Finistère)
- 14 au 16 novembre
- 5 au 7 décembre



Entretien gratuit
pour vérifier que
ces 2 jours
correspondent
bien à vos attentes