

ATELIER THÉMATIQUE

# Intégration du corps et de l'esprit en coaching



# Intégration du corps et de l'esprit en coaching

Atelier thématique avec Nadine Gusew

Coach sénior, enseignante, formatrice et conférencière, spécialiste du comportement humain et de son impact sur la santé.

**Le 15 novembre 2019, de 12h à 18h, à Montréal**

(INCLUS DANS LE POST MAÎTRE EN COACHING PNL)

---

## OBJECTIF

Avez-vous déjà remarqué la façon dont vous prenez vos décisions ? Certaines personnes laissent la décision au mental quand il s'agit de questions professionnelles et suivent l'élan du cœur quand il s'agit de questions relationnelles. Ce qui amène parfois un conflit interne quand les deux sont en contradiction. Ne serait-il pas plus adéquat de tenir compte de tous les aspects de votre être et ainsi prendre une décision en harmonie avec vous ?

Dans cet atelier, nous vous proposons l'exploration de **3 outils de changement pour intégrer le corps et l'esprit**

## CONTENU

- **Au niveau du mental**, apprendre à remettre de la fluidité dans nos dualités avec un outil tiré des neurosciences, **le Pack aventure**
- **Au niveau corporel**, apprendre à remettre du mouvement dans ce qui était bloqué avec **la danse du SCORE**
- Puis apprendre comment prendre une décision en harmonie avec les différents aspects de votre être avec un outil pour **gérer ses PMES** (les mondes Physique, Mental, Émotif et Spirituel)
- Et ainsi, apprendre à aligner vos choix en tenant compte de ces différents aspects pour avoir une adhésion des différentes facettes de votre être vers **la concrétisation de vos objectifs**

## À QUI S'ADRESSE CET ATELIER ?

Aux coachs personnels et professionnels, thérapeutes dans le milieu du Mieux-Être, intervenants en développement personnel.

