

ISABELLE
THOMAS

Gestalt-thérapeute

Coach facilitatrice

SOPHIE
TRICNAUX

ATELIER

GODEV



3 ateliers en présentiel pour envisager des solutions qu'on ne voyait plus

LES SAMEDIS

24 MAI
14 JUIN
5 JUILLET



9h-13h
9h30-13h
9h30-13h

venez expérimenter la force d'un groupe
RETROUVER LA MOTIVATION



pour plus d'informations, écrivez-nous à : CONTACT.ITHAK@GMAIL.COM

ATELIER

CODEV

groupe d'échanges de pratiques

on traite des situations réelles et actuelles que
VOUS rencontrez.
on vous pose les bonnes questions pour **avancer**
Vous trouvez des solutions et de nouvelles idées

venez reprendre des forces
SENTIR L'APPUI DU GROUPE
et vous engagez dans l'action



le CODEV c'est un processus de soutien pour oser la
transformation
c'est une pratique collaborative
qui s'appuie sur le concret
qui permet l'entraide par la mise en commun des pratiques
qui développe simultanément l'autonomie et la coopération.

ÇA PERMET
DE

Prendre du recul et dédramatiser
exprimer ses peurs, surmonter le stress
renforcer sa capacité d'analyse des situations
élargir le champ des possibles
expérimenter ses idées, les possibles de son projet, de ses envies
améliorer la connaissance de soi.



pour plus d'informations, écrivez-nous à : contact.ithak@gmail.com

ATELIER

CODEV

groupe d'échanges de pratiques

Comprendre ce qui fait blocage grâce à la bienveillance du groupe, et à une méthodologie bien particulière,

Prendre appui sur le commun de ce qui fait notre humanité à tous, sans verser dans la complaisance,

c'est se donner les moyens de sortir de l'inconfort du changement.

QUELQUES
EXEMPLES

comment dépasser son
blocage et aller dans
l'action ?

j'aimerais changer de travail ou envisager un changement et je procrastine
je tombe toujours sur des clients difficiles et ça me donne envie de jeter l'éponge
à la maison je suis obligée d'hurler pour me faire entendre et je n'en peux plus
ce régime, j'en parle depuis des mois et je ne fais rien. je n'ose plus en parler.
je veux développer ma clientèle et je rate tous mes rendez-vous

>>

venez reprendre des forces
SENTIR L'APPUI DU GROUPE



pour plus d'informations, écrivez-nous à : contact.ithak@gmail.com

ISABELLE
THOMAS

Gestalt-thérapeute

Coach facilitatrice

SOPHIE
TRICNAUX

ATELIER

CODEV

comment dépasser son
blocage et aller dans
l'action ?



LES SAMEDIS

24 MAI
14 JUIN
5 JUILLET



9h-13h
9h30-13h
9h30-13h

3 ATELIERS
1 TRIMESTRE

durée 3h/atelier
9h30-1

350€

6 pers max



HOUDAN



pour plus d'informations, écrivez-nous à :
CONTACT.ITHAK@GMAIL.COM