

Offrez-vous l'essentiel

Je suis Béatrice Chabenet, ma passion est de vous accompagner dans l'exploitation de vos talents. Et aussi de développer votre potentiel, dans la réussite de vos projets, avec enthousiasme, respect et bienveillance.

Les ateliers vous apporteront sur la connaissance de soi (et des autres), la maîtrise de soi, la confiance en soi, la posture, le travail sur soi, une meilleure communication et cela par l'échange, le jeu, des exercices et de la méthodologie.

Ils s'adressent à toute personne qui désire trouver sa motivation, mieux se connaître, développer l'affirmation de soi, renforcer son estime, communiquer plus facilement avec les autres et devenir assertif. Ou encore développer votre intelligence émotionnelle pour la gestion du stress ou des conflits, développer sa créativité etc.

Je vous propose, de vous accompagner pendant 1h30, pour découvrir, expérimenter une thématique liée au coaching, à l'art du vivant ou au développement personnel. Vous permettant de vous découvrir, grandir ou vous perfectionner.

Dans une ambiance conviviale, bienveillante et respectueuse, venez participer à mes ateliers.

Toute avancée dans la vie se construit sur la base de la confiance en soi. La confiance en soi est une capacité qui permet de surmonter les difficultés, sans toutefois pouvoir les éviter. Les difficultés sont telles des vagues, tantôt calmes, tantôt agitées, tantôt déchainées : l'objectif n'est pas de stopper la vague, mais d'apprendre à surfer !

Pour progresser, les marins que vous êtes choisissez une destination. Vous rencontrez des obstacles sur votre route qui vous empêche d'avancer comme vous le voulez. Sur votre trajet, je peux être là pour vous accompagner à découvrir comment surfer sur votre vague. Et avec plusieurs marins nous pouvons aller plus loin ensemble, lors des mes ateliers, en trouvant des outils nécessaires pour faire briller des étincelles de confiance dans vos yeux.