



## ACCOMPAGNEMENT DE DIRIGEANT

☎ 07 60 70 69 09

✉ [bpoitou@amvconseil.fr](mailto:bpoitou@amvconseil.fr)

in Bertrand Poitou

Vous aimeriez avoir plus de temps pour vous ou ceux qui vous sont chers, avoir moins mal au dos, pouvoir faire du sport ou mieux dormir. Vous avez l'impression de souvent prendre en charge les autres et êtes surchargé de travail.

Si vous vous reconnaissez dans un de ces exemples, une seule chose à faire :

### **PRENEZ SOIN DE VOUS CAR SI VOUS NE LE FAITES PAS, QUI LE FERA POUR VOUS ?**

Par ma formation et mon expérience professionnelle, je me propose de vous aider à vous octroyer cette parenthèse, pour faire le point, franchir un palier.

Dans un environnement confortable, avec **PISCINE** et **SAUNA**, nous pourrions aborder sereinement votre démarche par un accompagnement personnalisé.

## **UTILISER LES ÉMOTIONS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ ET AMÉLIORER SA PERFORMANCE**

L'intelligence émotionnelle est une compétence clef de la relation, elle nous permet de mieux lire nos besoins et ceux de nos collaborateurs.

Elle participe ainsi à notre capacité à motiver et à mieux cerner les attentes.

Ces compétences sont essentielles et nous aident à fidéliser et améliorer l'attractivité dans la gestion des ressources humaines.



# NOTRE CORPS EST NOTRE VÉHICULE, NOUS DEVONS EN PRENDRE SOIN POUR ALLER LOIN

Se (re)prendre en main par l'activité physique, l'attention apportée à son corps et la respiration est essentiel. Être mieux dans son corps et apprendre à ressentir pour améliorer notre écoute et notre perception du monde.

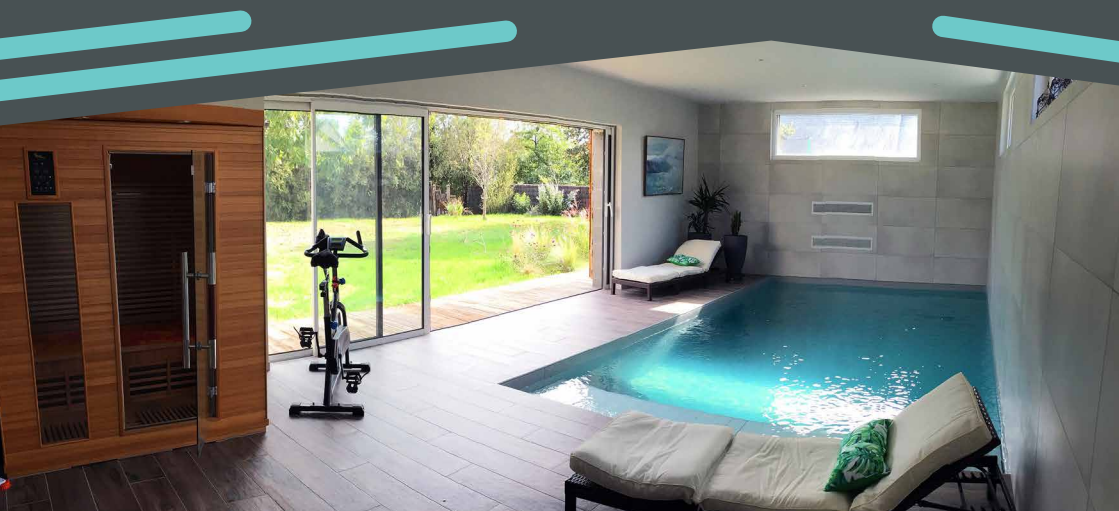
Piscine ou sauna seront nos outils pendant ces rendez vous.

## LES POUVOIRS DU CERVEAU SONT EXTRAORDINAIRES ET SOUS EXPLOITÉS

Notre réalité est construite par notre cerveau, sous l'influence de notre état d'esprit, le poids de nos souvenirs, de nos interprétations. Nos pensées forgent notre vision du monde et nos croyances sont des lunettes filtrantes qui nous freinent.

Un dialogue interne, ferme, courageux et optimiste peut nous aider à canaliser la plupart de nos pensées négatives.

Avec un peu de méthode et d'attention nous avons la possibilité de (re) prendre le pouvoir.



Pour plus d'informations n'hésitez pas à me contacter.