



CHEFS D'ENTREPRISE,
DIRIGEANT(E)S...

Pour un chemin
vers soi !



 takecare

Un parcours qui invite au retour sur soi



En tant que dirigeant, vous portez beaucoup. La pression est importante, énorme parfois : qu'il s'agisse des clients, des collaborateurs, des fournisseurs, de l'administration voire des syndicats ou des actionnaires...

Quel répit vous est offert pour prendre du recul et vous ressourcer ?

C'est pourtant une priorité essentielle, non seulement pour vous mais pour ceux qui vous entourent et pour la bonne marche de votre entreprise. Dès lors, décidez de vous accorder la « mise au vert » nécessaire pour prendre soin de vous : ce temps investi, vous le récupérez au-delà de ce que vous pouvez espérer ! Imaginez donc : faire le point, dégager une vision claire et inspirante, s'aligner sur des valeurs qui font sens, trouver un rythme et un juste rapport au temps, identifier les moyens de prendre soin de soi et de s'offrir une réelle écologie personnelle, reconnaître ses mécanismes d'échec face au stress et les court-circuiter, développer son hygiène relationnelle, instaurer un véritable équilibre dans ses différents secteurs de vie... et tant d'autres aspects de votre quotidien qu'il vous sera possible de revisiter pour optimiser votre qualité de vie.

Prendre soin de vous est essentiel et urgent, donc prioritaire.

Découvrez le programme et ses modalités : ce sont des moments d'exception que nous vous invitons à vivre ! Ils feront date dans votre parcours personnel et professionnel.

www.takecaretraining.com

C'est un parcours que nous vous proposons !

Notre intention est d'induire un changement positif dans le mode de vie des participants. Il y est question de savoir-être dont l'acquisition requiert du temps, celui de la gestation. Car il ne s'agit pas seulement de faire comprendre des concepts mais bien d'éveiller à des prises de conscience qui débouchent sur des comportements modifiés et améliorés.

Pour faciliter ce retour sur soi, divers questionnaires personnels et confidentiels vous sont remis avant, pendant et après le parcours. Ceux-ci vous permettent de faire le point, de dégager vos axes de progrès, d'apprécier les changements induits dans votre quotidien. En outre, des entretiens individuels d'accompagnement sont prévus tout au long du parcours.

Le parcours s'inscrit dans la durée : il comporte plusieurs modules, de façon à vous permettre d'intégrer les prises de conscience et de mettre en pratique les nouveaux savoir-être que vous aurez identifiés.

Résidentiel, le parcours se déroule au Château de Chargé situé près de Richelieu, sur la D749 vers Châtelleraut.

Le parcours se vit en groupe de maximum 12 personnes : on y alterne des sessions plénières, des moments de réflexion et d'échanges en sous-groupes et du travail individuel. Il se caractérise par une pédagogie inductive et participative, susceptible de favoriser une progression personnelle, respectueuse du rythme de chacun.

—
**À FORCE DE SACRIFIER
L'ESSENTIEL À L'URGENCE,
ON EN FINIT PAR OUBLIER
L'URGENCE DE L'ESSENTIEL !**

—
EDGAR MORIN

physique
émotionnel
mental
spirituel

Développez de nouveaux savoir-être !

Vous trouverez ici, à titre d'exemples, certains axes sur lesquels portera notre travail : cet aperçu n'est pas exhaustif et ne tient compte d'aucun ordre chronologique dans l'approche des thématiques présentées.

Vision, sens et valeurs :
la sève de la vie



Nourrir chaque corps
(physique, émotionnel,
mental et spirituel)
dans les besoins
qui lui sont propres



Éléments pour une stratégie
de motivation personnelle



Comprendre et gérer
ma dynamique de personnalité



Facteurs de stress et principaux
mécanismes d'échec
personnels : identifier
les saboteurs internes

Hygiène mentale et émotionnelle



Qualité de présence,
vigilance et attention



Développer mon
intelligence relationnelle :
pour des relations +/+



Investir l'instant présent,
modifier mon rapport au temps
et en optimiser l'emploi



Transformer les problèmes
en opportunités



Aménager les secteurs-clés
de mon existence

Votre parcours se déroule
au Château de Chargé, situé à Razines,
près de Richelieu en Indre-et-Loire.



Château de Chargé
37120 Razines
info@chateau decharge.com
www.chateau decharge.com

**INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS
+33 (0)2 47 95 67 97**