

# Atelier MES OBJECTIFS 2019



## Quels sont vos souhaits pour cette nouvelle année ?

Equilibrer vie personnelle et professionnelle, être plus productif au travail, prendre plus du temps pour vous ou avec votre famille, reprendre un sport ou vous lancez dans un défi sportif, créer de nouvelles relations, changer de mode alimentaire, gagner en confiance en vous, oser lancer un nouveau projet professionnel...

Quels que soient vos souhaits ou envies, le premier pas, est de les **transformer en résolutions**. La suite est toutefois d'une autre envergure...

**Savez-vous que seulement 8 % des résolutions de Nouvel An sont tenues ?**

**Voulez-vous que les vôtres en fassent partie ?**

**Si oui,**

- **ABT'itudes Coaching vous invite à 5 sessions de travail pour préparer votre année 2019 et avancer vers la vie qui vous ressemble :**
  - ↳ Prendre un temps de pause afin de laisser émerger vos projets pour l'année à venir et repartir avec une vision claire de ce que vous voulez dans vos différents secteurs de vie
  - ↳ Créez un plan d'action efficace pour atteindre un objectif spécifique
  - ↳ Bénéficiez d'entraide et de l'énergie d'un groupe formé de personnes engagées, comme vous, dans un projet bien défini

**Etes-vous prêt à ? :**

- Créer un Tableau de Vision pour donner vie à vos projets
- Cibler vos forces et repérer les opportunités
- Travailler sur vos peurs et dépasser les obstacles
- Expérimenter des techniques et astuces pour garder le cap et la motivation
- Donner et recevoir du feedback, vous réjouir de tous les petits pas
- Suivre vos progrès et célébrer vos succès

**Alors 2019, sera votre année !**

**Pour nous rejoindre**, réservez de suite votre place en appelant Régine au **06.60.97.97.54** ou en envoyant un mail à **abtitudes@gmail.com**

## **Informations complémentaires :**

Animatrice : Régine ABT, Coach professionnelle – [www.abtitudes.com](http://www.abtitudes.com)

Dates : les samedis **2 février – 16 février – 23 mars – 27 avril – 18 mai – 22 juin**

Nombre de personnes : 4 à 15 - inscription obligatoire

Lieu : **La Maison du Saint-Gangolphe** - 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse

Horaires : **10h30 à 14h**

Tarif : 35 € avec une boisson chaude (thé, café, tisane)

Auberge espagnole : emmenez votre panier de victuailles pour partager un buffet froid

En + de votre **bienveillance, bonne humeur et humour ! ☺**

**Au plaisir de vous accompagner dans vos projets de vie !**