

## C'est décidé, je m'inscris !

### L'atelier du mois

Nom de l'hôtesse :

Adresse :

Téléphone :

Je m'appelle :

Mail :

Téléphone :

Je paie :

Par chèque

En espèces

Je remets ce bulletin rempli à mon hôtesse

- Horaires : 20h30 - 22h30  
(on couche les enfants ou on les confie)
- 25 € l'atelier  
(moins cher que la moyenne)
- 1 atelier par mois
- 8 personnes maximum  
(ce n'est pas une obligation)
- C'est chez qu'on se rencontre  
(atelier gratuit pour les adhérents)

Chez toi ou  
à moi ?

### Coach & Co

Gérard Vaillant et Dominique  
professionnels, animeront tour à tour

<http://www.viadeo.com/fr/pe>

Téléphone : 0 6 0 6 0 6 0 6

Messenger : dbaillly

<http://www.adp>

20h00-22h30

es enfants plus tôt  
nfie à qui on veut)

lier

e la gym)

par mois

nes maxi par atelier

(une conférence !)

z qui la prochaine ?

it pour l'hôtesse)

i ou chez

oi ?

**& Coach**

inique Bailly, tous deux coaches  
ur à tour ou ensemble les ateliers.

/fr/profile/dominique.bailly5

0 603 208 654

bailly00@gmail.com

w.adp-vallant.fr

## **Coach & Coach**

### ***Les ateliers pour Moi***

*Bien se  
connaître  
pour mieux  
vivre sa vie*



**Tel :** 06 03 20 86 54 **mail :** dbailly00@gmail.com

## Les ateliers pour moi

*Pourquoi je réagis comme ça ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Comment je peux me sentir mieux ?*

Prenez un temps juste pour vous, entre filles, pour dialoguer et découvrir sur un mode ludique qui vous êtes vraiment ...

Accompagnées par des coachs professionnels,



ces soirées vous aident à résoudre les petits tracas quotidiens en réfléchissant à ce qui guide votre vie... sans se prendre la tête. C'est un temps

pour soi, entre soi, pour parler de ce dont on ne parle jamais ou si peu. On se découvre et on découvre ses copines, comme on ne les a jamais vues.

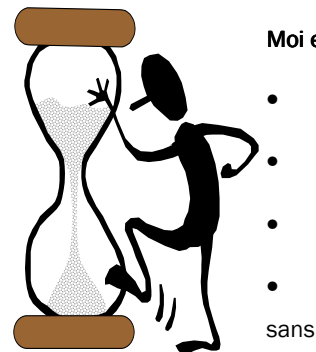
Alors, on vous compte parmi nous au prochain atelier ? Juste pour voir ?

## Les ateliers proposés

Dominique et Gérard vous proposent de parler de votre fiancée en vous en explorant les thèmes suivants :

**Mieux me connaître :**

- Comment je me fais confiance ?
- Qui suis-je vraiment ?
- Je bouge donc je suis
- Pourquoi je n'ai jamais le temps ?



- Moi et ma famille

**Etre au top :**

- Me concentrer pour être efficace
- Apprendre à me détendre

**Avez-vous un sujet à proposer ?**

## és

proposent d'améliorer votre con-  
ces thèmes suivants :

confiance... ou pas

is le temps ?

### Moi et les autres :

- Moi, ma communication
- Moi dans mon couple
- Moi et mes enfants
- Moi et mes collègues,  
sans oublier mon boss

être efficace

ndre

## sujet à ajouter ?



**Gérard** est professeur d'EPS à l'INSA et coach professionnel. Spécialiste de la méthode ActionTypes®, il intervient en entreprise dans l'accompagnement de dirigeants et d'équipes ou auprès de sportifs de haut niveau.



**Dominique** s'est spécialisée en développement personnel et coaching de vie., après un parcours d'enseignante et de chef d'entreprise. Elle accompagne des hommes et des femmes vers davantage de réussite dans leur vie personnelle et professionnelle.

Tous deux sont coachs professionnels et passionnés par l'être humain. Leur but ? Permettre de développer vos potentiels. Sans faire de longs discours, des ateliers pratiques et opérationnels pour des résultats concrets et mesurables.

<http://www.viadeo.com/fr/profile/dominique.bailly5>

Téléphone : 0 603 208 654

Messagerie : dbailly00@gmail.com

<http://www.adp-vaillant.fr>