## Communication

## Epanouissement

## Bien-être

Ce qui fait la particularité de cet atelier de coaching, c'est que Bénédicte Thomas vous apprend à vous mettre en lien avec votre moi intérieur, avec la vie, avec les autres et avec le monde, par l'approche de la créativité des cinq sens.

Elle vous révèle vos richesses intérieures pour améliorer votre communication, vos relations et votre bien-être au quotidien.

Ses outils sont simples à utiliser et vous permettent de réussir concrètement à améliorer votre vie en lui donnant tout son sens.

C'est une façon d'optimiser votre potentiel, en respectant vos valeurs humaines essentielles.

**OÂ**

S'épanouir comme un poisson dans l'eau...

# Family & Life, Enterprise Coaching

Communication - Relation humaine - Enfance et famille

Frontière de Genève

Saint Julien en Genevois

**OÂ**

14, rue du Salève

F-74160 St Julien en Genevois

0033 (0)620 75 23 48

bthomas@oacoaching.com

www.oacoching.com

**OÂ**

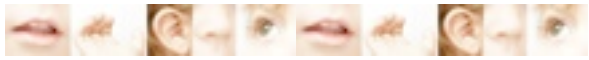
La communication au cœur de la relation...

## Atelier coaching

## Adolescent 12-15 ans

www.oacoaching.com

# Epanouir sa vie !



Le lien de communication qui se tisse par l'imaginaire et la créativité est suscité par les cinq sens, sans oublier le sixième sens...

Vue
Goût
Ouïe
Odorat
Toucher
Intuition

© 2009 OÂ-Coaching

## Connaissance de soi

- Apprendre à mieux se connaître
- Favoriser des relations harmonieuses avec les autres et avec ses parents
- Harmoniser sa pensée et ses émotions
- Savoir se ressourcer et se détendre

## Confiance en soi

- Prendre sa place et s'affirmer au sein de la famille comme en société
- Chercher en soi les outils pour s'épanouir
- S'extérioriser et verbaliser ses sentiments
- Trouver des solutions par soi-même pour améliorer sa vie quotidienne en famille et avec autrui
- Développer son autonomie

## Joie de vivre

- Se sentir heureux de grandir
- Développer sa personnalité
- Devenir un véritable acteur de sa vie, de ses choix et de son avenir
- Partager sa joie

L'adolescent, tout comme ses parents, trouve en atelier un espace d'écoute, de détente et de communication.

## Accompagnement de l'adolescent et de la famille

OÂ . . . . . tél. +33 (0)620 75 23 48
bthomas@oacoaching.com

www.oacoaching.com