

LIBÉRER SON POTENTIEL...



...ATTEINDRE
SON OBJECTIF

VOS QUESTIONS

- Je ne sais pas par où commencer pour réaliser un rêve ou apporter des changements profonds dans ma vie
- Comment mettre en oeuvre un projet professionnel ?
- Je voudrais construire ma vie
- J'ai du mal à prendre la parole en public
- Comment se débarrasser du trac ?
- Je voudrais apprendre à mieux communiquer et m'exprimer !
- Comment faire baisser mon niveau de stress ?
- Est ce que je peux parvenir à équilibrer ma vie personnelle et ma vie professionnelle ?
- Il faudrait que je prenne une décision !
- Je dois assumer de nouvelles responsabilités...
- M'affirmer ? Comment faire ?
- Comment prendre confiance en moi ?
- Comment résoudre un conflit ?
- Comment finaliser un projet ?
- Comment dépasser les obstacles et avancer ?

Voici quelques exemples de questions que vous pouvez vous poser. Chaque personne est différente, chaque être humain à sa propre histoire. C'est lors de la première rencontre que nous pourrons établir les bases de votre démarche.

NOS RÉPONSES

> LE COACHING :

- Une démarche vers une vie alignée sur vos valeurs personnelles
- Amorcer une démarche d'ouverture envers soi-même ou ses proches
- Se permettre d'acquérir des outils afin de s'adapter aux situations
- Développer son plein potentiel et ses talents
- Acquérir et intégrer un savoir-être et un savoir-faire dans ses relations
- Développer son imagination et sa créativité
- Développer ses habilités relationnelles et de communication

> LE COACH :

Coach diplômé de l'Université Paris 8 (mention très bien), auteur et dramaturge, Gilles Ruard, vous accompagne dans la recherche des réponses à vos questions. Il met en oeuvre pour cela ses compétences de coach, nourries également par sa grande expérience de la pratique du Théâtre et du travail d'acteur.

> LA STRUCTURE :

Cette activité est portée par l'association Théâtre grandeur nature. Depuis sa création en 1998, le Théâtre grandeur nature travaille sur les notions d'"intimité" et de "proximité". C'est donc de manière tout à fait naturelle que l'association étend aujourd'hui ses activités à l'espace de l'accompagnement et du développement personnel.

Le coaching regroupe un ensemble de techniques qui sont décrites avec précision. Le coach vous aidera à analyser votre situation, à définir votre objectif et à mettre en oeuvre les moyens pour le réaliser. Il vous accompagnera et ne décidera pas à votre place. Nous définirons le nombre de séquences de travail ensemble.



→ Les séances sont individuelles.

→ La durée du coaching et le nombre de séances dépendent de l'objectif à atteindre et seront estimés lors de l'entretien préalable.

→ Les séances se déroulent au choix
à **PÉRIGUEUX**
ou
à **BERGERAC**

dans un espace adapté à l'activité
tant par la superficie
que par la garantie de confidentialité.

→ **L'entretien préalable est gratuit.**

N'hésitez pas à nous contacter

Gilles Ruard

06 76 83 81 61

gilles.ruard@gmail.com

Théâtre grandeur nature

05 53 35 20 93

Theatre-etc@wanadoo.fr