



FIT YOUR JOB

LE VOYAGE VERS TON ÉPANOUISSEMENT
PROFESSIONNEL

A vous qui êtes salariée, au chômage, en reconversion professionnelle volontaire ou imposée. Pour vous, qui désirez vous épanouir professionnellement mais qui ne savez ni quoi faire ni comment le faire.

Nous vous proposons 3 jours, 3 jours d'introspection au cœur des Landes pour une vraie (re)connexion à Soi. 3 jours hors du temps pour vous (re)connecter à vos valeurs et à votre identité. 3 jours pour ouvrir le champ des possibles.

*Participez à la retraite "**Fit your Job**"*

Accompagnées par 3 professionnelles complémentaires étant elles-mêmes passées par le chemin de la reconversion professionnelle. A elles trois elles regroupent le coaching, la thérapie et l'équilibre des corps physique et énergétiques. Pour un accompagnement holistique et bienveillant.

PROGRAMME

JEUDI

Arrivée à partir de 16h30

Dès votre arrivée, prenez conscience du pouvoir de votre cerveau

- Accueil et présentation du séjour
- Exercices de programmation mentale pour booster votre motivation

VENDREDI

Allez à l'exploration de qui vous êtes.

- Déterminez vos valeurs et votre identité
- Découvrez vos zones de génie
- Déterminez votre WHY
- Faites le point sur votre situation pro
- Réalignez vos comportements à vos valeurs

SAMEDI

Cette journée est divisée en 2 grands thèmes : Vos ambitions et le passage à l'action

- Redéfinissez vos rapports à la réussite et à l'argent
- Transformez vos peurs et vos croyances limitantes
- Identifiez vos ambitions professionnelles
- Clarifiez vos objectifs et déterminez la prochaine étape
- Redonnez un coup de boost à votre motivation pour passer à l'action

DIMANCHE

La fin du séjour est fixée à 13h.

C'est dans l'enthousiasme et le plaisir d'un brunch partagé que vous mettrez à profit votre créativité.

- Créez votre Vision board pour maintenir votre motivation de retour chez vous

IMPORTANT :

Le séjour débute le jeudi à partir de 16h30 et se termine le dimanche à 13h.

Tous les repas et collations sont compris dans le tarif du séjour.

Chaque jour vous bénéficierez de temps libre pour profitez du cadre comme bon vous semble.

Tous les matins, vous sera proposé un démarrage en mouvement (Yoga, respiration, sport ...)

Le soir, des échanges et des activités pourront être proposés.

Evidemment, il se pourrait qu'en fonction du vivant et des besoins de chacune, nous soyons amenées à modifier l'ordre et le contenu de ce programme.

Alors prête pour l'aventure ?!

Estelle, Magalie et Perrine