



# ATELIERS ARBRE DE VIE\*

## Restaurer la confiance en soi pour prendre un nouveau départ

*Animé par Isabelle Chave*

**Vous avez décidé de changer de vie professionnelle.**

**Vous hésitez à passer à l'action.**

**Peut-être vous sentez-vous perdu(e) au milieu d'un épais brouillard ?**

**Alors comment faire pour vous mobiliser et élaborer un projet qui a du sens ?**

### Objectif de l'atelier

Vous reconnecter à vos forces. Mettre des mots sur ce qui est important pour vous et ce que vous voulez pour votre futur professionnel.

### Déroulé

Guidé(e) par le coach-animateur, vous réaliserez votre arbre par étape. Viendra ensuite un temps de réflexion puis de partage riche tant la matière à récolter est abondante.

L'atelier peut être réalisé seul(e) ou en groupe.

### Bénéfices

L'Arbre de Vie permet - bien plus rapidement et plus efficacement qu'un bilan de compétences d'identifier ses forces et ses besoins.

Il restaure la fierté, remobilise et rend plus résilient.

Tourner la page pour écrire sa nouvelle étape de carrière devient soudain plus fluide. Vous vous sentez plus léger !

#### A propos des Ateliers d'AirH Conseil

Vous accompagner à vous développer tout au long de votre parcours professionnel et personnel, c'est notre mission et c'est ce que nous aimons.

Vous faire vous questionner, évoluer, vous inspirer, vous aider à prendre soin de vous, c'est ce que nous vous proposons à travers des expériences originales et ludiques.



*\*conçue initialement par  
David Denborough et  
Ncazelo Ncube.*

INDIVIDUEL  
EQUIPE  
ORGANISATION

#### CE QU'ELLES-ILS EN DISENT

*« Une parenthèse  
énergisante »*

*« C'est comme si j'avais  
pris de l'altitude »*

*« Le concept de l'arbre  
est une belle forme  
d'introspection »*

*« Savoir se pauser pour  
faire un point et réaliser  
les projets qui nous  
tiennent le plus à cœur,  
quoi de plus essentiel »*

**Contact :** 06 72 87 84 45 ou [ichave@airhconseil.com](mailto:ichave@airhconseil.com)