

Céline Renaud

PUBLIC SPEAKING

GIRLS

EMPOWERMENT

MASTERCLASS

« Le vrai bonheur ne dépend que de nous ... »
Dalai Lama



Objectifs	<p>Renforcer la puissance et la liberté sur sa vie Prendre conscience de ce qui nous retire ou nous donne de l'énergie Travailler la confiance en soi Mettre en place des rituels Astuces pour la prise de parole S'inspirer d'exemples, de poèmes, de personnalités et d'histoires qui ont marqué les esprits Mettre en lumière l'importance de la posture Identifier et entraîner des états d'esprit Recevoir et mettre le tout dans une boîte à outils utiles toute au long de la vie S'empuissancer pour obtenir du succès au niveau privé et professionnel Mettre plus de joie au cœur de la vie</p>
Moyens	<p>Exercices de réflexion et d'identification Exercices ludiques et mise en place d'astuces Travailler des habitudes quotidiennes pour se renforcer Entraîner la posture physique et la voix Réfléchir à ses objectifs de vie</p>
Méthodologie	<p>Découvrir un ensemble de méthodes et de conseils d'empuissancement Travail personnel avec des méthodes qui ont fait leur preuve Opter pour des rituels et des choix pour soutenir une vie riche et consciente Techniques de développement personnel utilisé par des personnalités et sportifs de haut niveau Orienté sur la mise en avant et la valorisation des valeurs féminines Progrès et travail évolutif à l'aide de réflexion, exercices ludiques et émotionnels Centré sur l'humain, le mental, le corps, l'inconscient et les émotions Tout cela en s'amusant basé sur les techniques d'apprentissage au travers des émotions</p>
Processus	<p>Les participantes intègrent de façon pratique et ludique, les enseignements, exercices, astuces et inspirations tout au long de cette masterclass. Cette formation s'adresse plutôt au lobe droit du cerveau, au côté intuitif et créatif plutôt que de faire de longues théories, il est important de « vivre » les exercices, les intégrer et laisser le temps faire pour mieux s'en souvenir et pouvoir les appliquer au moment opportun.</p>
Acquis	<p>Les participantes auront intégré de façon pratique et ludique des astuces, rituels et compréhension pour se renforcer et s'affirmer Elles auront mis sur papier des objectifs de vie avec des outils pour les atteindre Elles se seront laissé inspirer par des récits impactants et des personnalités Elles auront reçu les outils nécessaires et incontournables pour empuissancer leur vie</p>