



Les *online-lunch*, ce sont 7 ateliers 100% en ligne dont l'objectif est de vous donner des clés pour vous libérer de vos freins, vos peurs, vos limitations. Comment ? En encourageant l'individu – c'est-à-dire vous – à initier des changements positifs pour lui, son entourage, son environnement (personnel, professionnel, etc).

Durant chaque module, Agnès Bevierre, thérapeute et coach certifiée, présentera des outils et de nouvelles façons de penser ou voir la réalité pour désamorcer des situations bloquantes, mieux cibler vos objectifs et trouver le bon équilibre de vie pour une meilleure performance. N'attendez plus qu'on le fasse pour vous, (re)devenez acteur/actrice de votre vie !

Les *online-lunch* sont à suivre en direct, de chez vous ou depuis votre bureau pendant la pause méridienne. Alors prenez quelque chose à grignoter et connectons-nous.

### Objectifs :

- ✓ Développer des compétences personnelles et professionnelles pour améliorer sa qualité de vie
- ✓ Renforcer la confiance en soi et l'affirmation personnelle
- ✓ Acquérir des techniques pour gérer le stress et les émotions
- ✓ Apprendre à fixer et atteindre des objectifs personnels

### Programme des 7 modules

1. Libérez-vous du syndrome de l'imposteur
2. L'art de dire non : affirmez-vous avec confiance
3. Boostez votre confiance et estime de soi
4. Devenez votre propre coach
5. Procrastination : agissez maintenant !
6. Prévenir le burn-out et trouver votre équilibre
7. L'EFT pour soi - libérez vos émotions et lâchez-prise



### Agnès Bevierre

Agnès Bevierre accompagne depuis 17 ans des dirigeants et managers en entreprise. Elle est également thérapeute et utilise différentes méthodes dont l'EFT Clinique, le Matrix Réimprinting et le Havening. Elle est spécialisée dans la gestion du stress, gestion de conflits, gestion des traumatismes émotionnels et la prévention du burn-out. Elle est « sentinelle » pour APESA – Aide psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aigüe.

## CALENDRIER

De 12h30 à 13h30, le :

- 9 janvier 2025
- 21 janvier 2024
- 6 février 2025
- 11 mars 2025
- 27 mars 2025
- 29 avril 2025
- 15 mai 2025

L'inscription est effective pour toutes les sessions. Chaque session correspond à un module, comme décrit sur le programme ci-contre.

### PUBLIC

Toute personne, particulier ou professionnel, à la recherche d'outils et de techniques pour s'épanouir et réussir en toute sérénité (*gestion du stress, des émotions, motivation, confiance en soi...*).

### ACCES

Depuis un ordinateur\* possédant une connexion internet

### DUREE

7 modules d'1h chacun

### TARIF

390 € / personne extérieure  
375 € / partenaire Centre Pierre Janet

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpi-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpi-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



[Conditions Générales de Vente](#)