



## Trust & ReStart®

*« Parce que ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important mais ce que nous faisons avec ce qui nous arrive qui l'est »  
Jean-Paul Sartre*

Vous êtes en pleine remise en question ? Vous avez subi un choc, une perte d'emploi, un échec, un burnout, un accident qui a atteint votre intégrité physique ou morale et vous voudriez repartir dans la vie avec confiance ?

Morena Coaching International et son équipe vous propose son programme "Trust and ReStart "

- Un programme qui vous propose une stratégie pour vivre tout changement de vie, de carrière avec sérénité et réussite
- Un programme pensé et mis au point par des personnes qui ont vécu la résilience
- Un programme humain axé sur le durable
- Un programme intégré qui peut aussi s'adresser à l'entourage des personnes en difficulté
- Un programme divisé en plusieurs étapes/actions modulables selon vos attentes, vos besoins, votre vécu.

**Action 1- L'accueil** ----- *« Mes émotions sont là »*  
Ce programme commence par cette étape d'accueil de vos émotions qu'elles soient de frustration, de colère, de tristesse ou autres. Une attitude d'accueil sans jugement qui va vous accompagner tout au long du processus. »

**Action 2 – Le deuil** ----- *« Ce que je ne veux plus, ce que je ne peux plus »*  
Que ce soit voulu ou imposé, aller vers un ailleurs c'est quitter une situation connue. Et quitter cette situation c'est faire le deuil de celle-ci. Vous sortirez de cette étape allégé des regrets, des amertumes, avec la faculté d'apprendre de ce que vous prenez pour des échecs et avec les outils nécessaires pour aller plus loin et tout dépasser.

**Action 3– La re-construction** ----- *« Sur quoi je m'appuie »*  
Une étape de prise de conscience et de renforcement de vos besoins identitaires (sens, sécurité, appartenance, reconnaissance et action) et de vos motivations (votre « why » profond) qui vous permettront d'aller jusqu'au bout de votre parcours.

**Action 4 – La réalisation**----- *« Où je vais »*  
Durant cette étape vous vivrez le bonheur de sortir de votre zone de confort et vous explorerez tous les chemins des possibles, voire de ce que vous croyiez impossible. Vous en ressortirez avec des nouveaux projets de vie et d'épanouissement personnels.

Vous repartirez de ce programme avec, en vous, la faculté de voir vos échecs comme des apprentissages, le besoin de voir et de saisir toutes les opportunités qui s'offrent à vous, le plaisir d'oser l'avenir avec sérénité, bref, avec la confiance en vous et en la vie. Vous aurez appris à transformer vos faiblesses en forces, les obstacles en tremplins, vos handicaps en atouts.

**Comment?** -----  
Pour vivre ce parcours, Morena Coaching International met à votre disposition ses membres coaches et mentors professionnels qui se feront un devoir de vous accompagner et de vous inspirer par leur propre vécu de la résilience et du dépassement de soi comme Jean-Luc qui s'est retrouvé aveugle à 35 ans et qui, 15 ans après, était sur le tapis rouge des Oscars pour le film qu'il avait écrit ([www.morenacoaching.com](http://www.morenacoaching.com)).

Pour tout échange, toute envie, n'hésitez pas à nous contacter à tout moment : [jl.pening@morenacoaching.com](mailto:jl.pening@morenacoaching.com)