



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 ?

Jean-Luc pening et l'équipe de Morena Coaching International vous propose son programme "**Trust and ReStart** "

- Un programme qui vous propose une stratégie pour vivre tout changement important de vie ou de carrière avec sérénité
- Un programme pensé et mis au point par des personnes qui ont vécu et vivent la résilience
- Un programme intégré qui peut aussi s'adresser à l'entourage des personnes en difficulté
- Un programme humain axé sur le long terme dont vous ressortirez avec la force inébranlable de la résilience
- 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 ou des amertumes; avec la faculté d'apprendre de ce que vous prenez pour des échecs et avec un esprit libre et ré-ouvert à la vie.

Action 3– La re-construction ----- *« Sur quoi je m'appuie »*
Une étape de développement autour de vos besoins identitaires (sens, sécurité, appartenance, reconnaissance et action) et de vos motivations profondes. Une étape de renforcement de vos bases et de vos ressources propres sur lesquelles vous pourrez vous appuyer avec confiance.

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 créatif, avec des nouveaux projets de vie et d'épanouissement personnels.

Durant ce programme, vous aurez appris à transformer vos faiblesses en forces, les obstacles en tremplins et vos handicaps en atouts. Vous en ressortirez en ayant acquis, définitivement, cette fameuse attitude de résilience qui permet d'affronter les imprévus du monde global moderne avec confiance et sérénité et d'aller jusqu'au bout de vos projets quoiqu'il arrive.

Comment? -----
Pour vivre ce parcours, Morena Coaching International met à votre disposition, où que vous soyez sur notre planète, 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 et www.tandemcoach.com).

Pour tout échange, toute envie, n'hésitez pas à nous contacter: jl.pening@morenacoaching.com +32(0)2 4655700