

# Inscrivez-vous aux Ateliers Résilience



**Pour :**

changer votre mode de vie,  
améliorer votre santé et votre bien-être,  
et aider votre entourage à en faire de même !

Contactez-moi 

• SLO Coaching



Des ateliers  
pour ...

Découvrir votre **potentiel**,  
prendre conscience de vos  
**forces** et les développer



**Vous ressourcer**



**Initier les  
changements  
que vous attendez**



• SLO Coaching

sandrine.locatelli@slo-coaching.fr  
06 71 23 56 97  
<https://slo-coaching.fr>

**Sandrine Locatelli** - Coach Professionnelle  
sandrine.locatelli@slo-coaching.fr  
06 71 23 56 97

<https://slo-coaching.fr>

# La résilience, c'est quoi ?

La capacité à réussir, à vivre et à se développer **positivement**, de manière **socialement acceptable**, **en dépit du stress** ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.

*"L'art de naviguer dans les torrents"*

Boris Cyrulnik



## Les piliers de la résilience



## La réponse des Ateliers Résilience

Des ateliers pour évaluer sa résilience, prendre conscience de son potentiel et de ses forces pour les développer, apprendre à gérer son stress, expérimenter la bienveillance, exprimer sa gratitude, s'ouvrir aux autres et entretenir l'optimisme.

*Avec les outils du coaching, de la psychologie positive et de la communication non violente.*

## En pratique



8 ateliers de 2h  
1 atelier par semaine  
Par groupe de 5 à 12 personnes  
Dans l'agglomération grenobloise

- Rythme en fonction du groupe
- Coaching individuel possible également
- Autres lieux à étudier

### Mais je m'adapte !



*Plus d'informations, inscription, dates et tarifs sur le site web*