



EXPLORER

Le coaching

LES ATELIERS COACHING 2025

réalisés et animés par Régine Letissier,
coach & fondatrice de Olbie



4 demi-journées

Samedi matin de 9h à 13h30

2 outils par atelier de 4h30

Groupe limité à 8 personnes

Volonté de **mieux se connaître** et d'apprendre

Dans un **cadre paisible** verdoyant et
accessible en transport à **Paris 16ème**.



Apprendre & Pratiquer

Découvrir et pratiquer des **outils de coaching** pour
les réutiliser facilement dans sa vie personnelle,
scolaire ou professionnelle, **en toute autonomie**. Des
cas pratiques, des **explications simples et illustrées**
et des partages d'expérience pour les rendre
accessibles et adaptables tout au long de sa vie.



S'ouvrir & se relier

S'outiller et expérimenter pour **mieux se connaître**
et **se comprendre** (soi-même et les autres), **se relier**
à **qui je suis** (mes envies, talents innés, qualités
humaines,...) et aux autres, **donner du sens** et gagner
en **confiance** dans son quotidien au travail ou à la
maison, avec plus de joie, de sérénité et de paix.



CONTACT

Olbie
Coaching | Conseil | Ateliers
Paris & Grand Ouest

06 43 69 09 13
www.olbie.co

Coaching & partages inspirants.

Olbie

EXPLORER

Le coaching



PROGRAMME

A chaque session, découvrez & expérimentez **2 nouveaux outils** de coaching pour évoluer.

9h00 : PDJ d'accueil

9h30 à 10h : **Inclusion** & présentation

10h à 11h30 : Découverte & pratique* de l'**outil n°1**

11h30 à 11h45 : Pause (Respiration & Méditation proposées)

11h45 à 13h30 : Découverte & pratique* de l'**outil n°2**

13h30 à 14h : **Déclusion** en 3P (Protection - Permission - Puissance)

*Pratique en extérieur si conditions météorologiques favorables

Découverte de l'outil
avec démonstration



Pratique en binôme
avec feedback



Pratique en auto-coaching
avec débriefing



INSCRIPTIONS

Un parcours d'apprentissage par la pratique en **4 ateliers indépendants**.
Inscription unitaire possible



Pour participer au **parcours**
2025 "Connaissance de soi"

Cliquez [ici](#)
ou
Scannez le QR code ci-contre



TARIFS



Particuliers

Dès 220€



Entreprises

sur devis

Des questions ? écrivez moi à regine@olbie.co

CONTACT

Olbie
Coaching | Conseil | Ateliers
Paris & Grand Ouest

06 43 69 09 13
www.olbie.co

Coaching & partages inspirants.

Olbie

EXPLORER

Le coaching



ILS & ELLES EN PARLENT ...

"Beaucoup de bienveillance et de dynamisme lors de cette session qui m'a permis d'aborder le coaching professionnel de la meilleure des façons. J'ai découvert des outils très intéressants qui poussent à la réflexion à et l'introspection."



"Ce groupe était bienveillant ce qui a permis de s'exprimer plus facilement. C'était intéressant également d'avoir des points de vue différents en fonction de la vision et des croyances de chacune."



"Cet atelier m'a permis de comprendre les outils et les mettre en œuvre directement. Les principaux atouts de cet atelier sont l'adaptabilité et l'accessibilité pour tous les niveaux, tous âges."



"Les explications de Régine étaient très claires, faciles à comprendre même pour des débutants en développement personnel. Le fait d'avoir le retour de sa propre expérience nous a permis de mieux visualiser l'objectif de chaque outil, cela a rendu l'exercice plus palpable."



"La forme était plaisante, entre la théorie dans un premier temps et la pratique dans un second temps. Le fait de découper la séance en 2 parties permet de la rendre plus dynamique. De très belles rencontres."



"Mes principaux apprentissages ont été de clarifier mes besoins en définissant précisément certains objectifs. Cela m'a permis également de me poser les bonnes questions afin de réfléchir sur moi-même, mieux me comprendre, mes émotions et mes réactions"



Parcours 2025
"Connaissance de soi"

Pré-inscriptions
ici



Des questions ? regine@olbie.co

CONTACT

Olbie
Coaching | Conseil | Ateliers
Paris & Grand Ouest

06 43 69 09 13
www.olbie.co

Coaching & partages inspirants.

Olbie