



Vous souhaitez **prendre soin de vous**, pour un bien-être tant **physique** que **mental**?

Vous êtes en train de perdre votre **énergie**, votre créativité voire votre identité ? Vous souhaitez mieux **vous connaître** et identifier vos envies et vos besoins ?

Vous vous demandez si vous êtes à votre place **professionnellement** ? Vous sortez d'une période d'épuisement avec des doutes sur la suite de votre parcours professionnel ?

Ou vous souhaitez **identifier votre plus-value**, celle qui vous différenciera dans le cadre du développement de votre activité ?

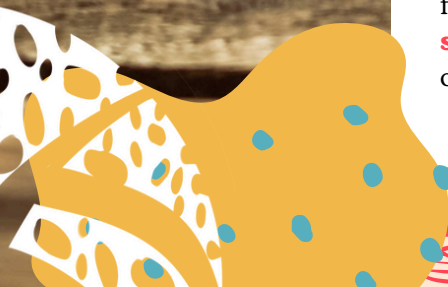
**Voici l'accompagnement:**

## DÉCOUVREZ VOTRE TALENT

*et faites de votre trajectoire votre  
œuvre d'art*

**1 JOUR DE FORMATION  
+ COACHING INDIVIDUEL**

Cette formation propose une approche originale fusionnant l'éclairage de la **psychologie**, la **sociologie clinique** et la **nutrithérapie** aux outils de **coaching** basés sur l'outil "**Nessence**".



## EN GROUPE (1 JOUR)

- JE M'ANCRE ET JE DÉCOUVRE MES SOURCES D'ÉNERGIE
- J'IDENTIFIE MES TALENTS ET JE FAIS LE BILAN

## EN INDIVIDUEL (1 SÉANCE D'1H30)

- JE DONNE DU SENS À MA TRAJECTOIRE
- JE ME PROJETE VERS L'AVENIR

**Infos & Agenda :** <https://www.opozart.be/grandir-evoluer/>

*À quoi s'attendre?*

### CETTE FORMATION VISE À :

- Mieux vous connaître : identifier vos "essences", sources d'énergie, vos talents mais aussi vos besoins et vos univers.
- Explorer les parcours professionnel et personnel déjà accomplis en les mettant en lien avec les éléments qui ont influencé les choix ;
- Élaborer des pistes pour retrouver de la mobilité dans votre trajectoire et viser un équilibre durable.
- Vous reconnecter en vous offrant une pause énergisante permettant de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit;

### LA FORCE DU GROUPE

À travers l'expression de soi sans être jugé, le groupe permet de partager sa perception, ses ressentis avec d'autres qui ont vécu ou vivent des questionnements similaires.

Face à l'autre qui est un miroir, chacun dispose d'un reflet de lui-même, une vision plus large des choses et dès lors une meilleure compréhension de sa situation.

Cela permet aussi d'être plus tolérant vis-à-vis de soi, de partager et d'échanger des pistes qui semblent bien fonctionner.



**Informations &  
prise de contact**



[clelia@kestemont.com](mailto:clelia@kestemont.com)

0473783635

# Programme et déroulement

## FORMATION EN GROUPE

### JE M'ANCRE ET JE DÉCOUVRE MES SOURCES D'ÉNERGIE

- *Faites le bilan de votre trajectoire personnelle et professionnelle*
- *Identifiez vos sources d'énergie et votre nature profonde ;*
- *Découvrez vos talents qui font de vous votre unicité;*
- *Offrez du "carburant" à votre corps grâce aux pauses saines & gourmandes*

Lors de cette journée, vous serez guidé vers la découverte de vos motivations profondes pour vous aider à vous reconnecter à l'essence même de ce qui vous donne de l'énergie et vous fait vibrer de l'intérieur.

Des pauses saines et gourmandes seront proposées pour allier l'utile à l'agréable ainsi qu'une balade digestive et oxygénante.

Vous terminez cette première journée avec un bilan sur vos essences et vos talents en vue d'explorer de nouveaux horizons.

*Les séances de travail se déroulent dans un cadre verdoyant et chaleureux favorisant le travail réflexif et l'échange, dans un esprit ludique de partage et de convivialité.*

## COACHING INDIVIDUEL

### JE DONNE DU SENS À MA TRAJECTOIRE ET JE ME PROJETE

Après avoir découvert vos sources d'énergie:

- *Prenez le temps de réfléchir au parcours accompli: sens et opportunités?*
- *Projetez-vous : et maintenant, je fais quoi?*  
*Les ingrédients pour un épanouissement et une énergie durable !*

Ce deuxième temps permet de revisiter votre parcours afin de retrouver de la cohérence et du sens dans la trajectoire actuelle et à venir.

Une séance de coaching individuels (1H30) permettent de personnaliser le travail et d'aider chacun à donner du sens à son parcours et à y voir plus clair dans la suite de son chemin.

Parfois, il s'agit de changer un petit détail pour avoir une vie alignée et pleine de sens!

# Clélia Kestemont

PSYCHOLOGUE SOCIO-CLINICIENNE DU TRAVAIL,  
COACH DE CARRIÈRE ET NUTRITHÉRAPEUTE.

En qualité de **psychologue** du travail et des organisations, j'exerce depuis 2013 dans le domaine de la prévention et de l'intervention psychosociale. Parmi mes multiples casquettes, je suis également **maître-assistante** au sein du département social de la Haute Ecole Henallux.

Ma posture professionnelle s'est construite dans l'envie de faire coexister différentes approches visant l'énergie et l'harmonie dans notre vie professionnelle et personnelle. C'est pourquoi je me suis formée au Réseau International de **Sociologie Clinique** (RISC - Paris) ainsi qu'en **Nutrithérapie** (CFNA). Je suis par ailleurs formée au **coaching de carrière** dans lequel j'intègre l'outil Nessence (Marie Winand).



*Les accompagnements individuels et collectifs que je propose autour des choix professionnels sont le reflet de mon parcours formatif et de mes sources d'énergie.*

## MODALITÉS PRATIQUES

**LES JOURNÉES DE FORMATION ONT LIEUX DANS L'ESPACE O'POZART (DURNAL)**  
**LES COACHINGS INDIVIDUELS SE DONNENT EN VISIO**

- **Agenda:** les modules se déroulent à différentes périodes les vendredis. Pour connaître les dates déjà programmées, allez voir sur le site <https://www.opozart.be/grandir-evoluer/>. La date du coaching individuel est à convenir avec Clélia.
- **Prix :** 350€ pour le cycle de formation d'1 jour + coaching individuels (supports de formation, syllabus, collations-catering, lunch inclus).

*NB: pour toute information complémentaire ou pour envisager les remboursements éventuels n'hésitez pas à me contacter.*

*La dimension physique sera "nourrie" à travers des en-cas sains ainsi que d'un lunch respectant le biorythme et d'une balade nature oxygénante.*

*Entre 4 et 8 personnes par cycle.*

Découvrez le témoignage d'anciens participants sur <https://www.opozart.be/grandir-evoluer/>



**Informations &  
prise de contact**



[clelia@kestemont.com](mailto:clelia@kestemont.com)



0473783635