

# "Du paraître au par être » OSER l'Image de Soi

Atelier animé par Anne Hodique  
Mercredi 6 mars 2019 de 14H30 à 17H30

« OSER l'Image de Soi », un processus créatif et pragmatique au service de la (re)découverte de votre identité de femme épanouie.

L'idée n'est pas de savoir « quelle femme dois-je être ? » mais « **quelle femme est-ce que je veux être** (dont l'évocation me fait ressentir joie, vibration et énergie) ? Et à partir de mon constat en conscience : que puis-je mettre en place, très simplement, dans ma réalité pour être cette femme là, dans toutes ses dimensions ? De quelles ressources internes (mes forces) et externes (outils, finances, formations, relations...) je dispose et pourrais-je disposer ? »

**Au cours de cet atelier, vous allez :**

- Découvrir le processus « OSER l'Image de Soi © » (réutilisable pour tout autre objectif),
- En expérimenter chaque étape : du bilan aux pistes de mise en action pour commencer à incarner votre identité (par être) de femme souhaitée,
- Identifier les pistes de progression pour la mise en pratique, la concrétisation dans votre quotidien et être ainsi plus alignée et épanouie,
- Partager des moments d'échanges, de jeu, de création et d'exploration.

*Coach professionnelle, Conseillère en Image et Créatrice de jeux exploratoires, je suis depuis 4 ans facilitatrice de changement pour une vie plus épanouie et heureuse. Passionnée par l'humain, j'accompagne en individuel et j'anime également des ateliers.*



**Anne Hodique**

Coach professionnel &  
Conseillère en Image  
tél : 06 51 34 59 64  
[www.annehcoaching.fr](http://www.annehcoaching.fr)



**Bio Saveurs**

30 Bis, Route d'Heyrieux  
69780 Mions  
tél : 04.37.25.93.19  
[www.bio-saveurs.com](http://www.bio-saveurs.com)

