

## LES ATELIERS PÔLE FEMMES CPME 84



### Atelier animé par :

**Laurence GILLY**

**Coach professionnelle,  
Formatrice et consultante,**

**Experte en leadership  
global, posture  
managériale et  
communication**

**Dirigeante de LGC Conseil et  
Formation**

Catalyseur de développement  
pour  
LEADERS & ENTREPRENEURS

LGC

**Mardi 25 Février  
2020  
de 12h à 14h30**

Mesdames les cheffes d'entreprise et dirigeantes,

La CPME 84, a le plaisir de vous convier au prochain atelier du Pôle Femmes afin d'échanger autour du thème suivant :

### **ON/OFF ou comment alléger votre charge mentale ?**

En tant qu'entrepreneure & en tant que femme, nous cumulons des risques de surchauffe pour tenir nos différents rôles et ce, d'autant que nous pouvons avoir tendance à vouloir tout ou presque, non ? Parce que nous le valons bien, n'est-ce pas 😊 ?

Multi tâches, multi pensées, multi rôles, multi compétences, multi challenges, multi informations, multi obligations et contraintes etc... etc... on peut en arriver à se sentir toujours sous tension.

Nous vous proposons un temps de respiration, pour se donner du temps pour soi et avec soi autour de cette question.

Durant cet atelier expérientiel mixant apports, coaching et préparation mentale, il s'agira ensemble de vous permettre de :

- ⇒ Mieux appréhender votre rapport à votre « charge mentale »
- ⇒ Identifier quelques clés pour renforcer votre capacité à alléger votre mental

**BONUS:** Afin de rester dans le thème de la « décharge mentale », nous vous proposons de poursuivre l'après-midi au SPA du NOVASPA avec une offre promotionnelle (-15%) sur plusieurs formules pour s'adapter à toutes les envies :

- \* Espace Détente 1h + massage 25 mn à : 52 € au lieu de 62 €
- \* Espace Détente 1h + massage 50 mn à : 81 € au lieu de 96 €
- \* Espace Détente 1h (sauna, jacuzzi, hammam, salon detox et repos) : 12 € au lieu de 17 €
- \* Massage 50 mn : 67 € au lieu de 79 €
- \* Massage 25 mn : 38 € au lieu de 45 €

À partir de 20 personnes réservées, le Novotel privatisera pour vous le NovaSpa de 15h à 18h . Pour celles qui ne peuvent ou ne veulent rester, un coupon sera délivré afin de bénéficier de l'offre ultérieurement.

**Réservations fermes et définitives au 04 32 74 70 07 avant le 13 Février – demander Lauryn ou Béragère . Bien indiquer « Atelier Pôle Femmes CPME 84 » pour bénéficier des tarifs préférentiels.**

### COMMENT ÇA SE PASSE ?



1 Atelier  
40 Places



12h - 14h30



Novotel Avignon Centre  
20 boulevard Saint Roch  
84000 AVIGNON



Formule « pique-nique »  
à 23€ - paiement sur  
place



Parking sur place et  
alentours



Inscription  
obligatoire par mail à :  
n.elbaroudi@cpme84.org