



ENTREPRISES / RANDONNÉES DE RESSOURCEMENT EN MONTAGNE ET COACHING EN MARCHANT

EN GROUPE OU SUR MESURE,
EN ÉTÉ OU EN HIVER

Quelle que soit la direction prise, marcher conduit à l'essentiel. Sylvain Tesson

VOUS ÊTES UN CADRE OU UN DIRIGEANT ET VOUS SOUHAITEZ...

- Redonner un sens à votre parcours professionnel ?
- Vous préparer sereinement à une transition professionnelle importante ou à la retraite ?
- Mieux équilibrer votre vie professionnelle et personnelle ?
- Vous réaligner par rapport à vos valeurs ?
- Prendre du recul par rapport à un quotidien trop agité ?

JE VOUS PROPOSE

RANDONNÉES DE RESSOURCEMENT

Une **randonnée de ressourcement** de 3 jours en montagne en petits groupes de 3 personnes maximum avec alternance de séances de coaching en marchant, de marches à thème favorisant l'introspection et de moments de partage en groupe.

Le parcours et les approches de développement personnel sont conçus sur mesure en fonction des problématiques à traiter. Un entretien préalable permet de les préciser.

Des dispositifs sur mesure sont également possibles.

Pré-requis: être en bonne condition physique et prêt à marcher à son allure durant 4h/jour en montagne.

COACHING

Un coaching individuel comprenant de l'ordre de 10 séances de une à deux heures chacune, espacées de deux à trois semaines dont certaines en marchant dans des lieux inspirants.

DÉCOUVREZ SUR WWW.ALTINERA.COM
LES PROCHAINES RANDONNÉES
DE RESSOURCEMENT PROGRAMMÉES
AINSI QUE L'APPROCHE PROPOSÉE.



LE CABINET

ALTINERA /

Altinera est un cabinet de coaching fondé en 2018 par Michel De Vlaminck, ancien Cadre Dirigeant d'un grand Groupe industriel international, Executive Coach certifié HEC et Accompagnateur en Montagne diplômé.

Le cabinet a développé des méthodes spécifiques s'appuyant sur la marche et en particulier sur la randonnée en montagne au service du développement personnel.

Il accompagne des Cadres d'entreprise et des particuliers en vue de les aider à découvrir leurs ressources inexploitées, changer un certain nombre de comportements en prenant conscience de croyances limitantes, travailler sur leur alignement et sur le sens qu'ils veulent donner à leur parcours professionnel ou de vie ou encore faire une pause de ressourcement dans une vie trop agitée. Les situations d'épuisement mental sont particulièrement adaptées à cette approche.

Il opère principalement en France et en Belgique, en français et en anglais.



MICHEL DE VLAMINCK

Executive Coach
Accompagnateur en Montagne

+32 475 58 18 22
michel@altinera.com

