

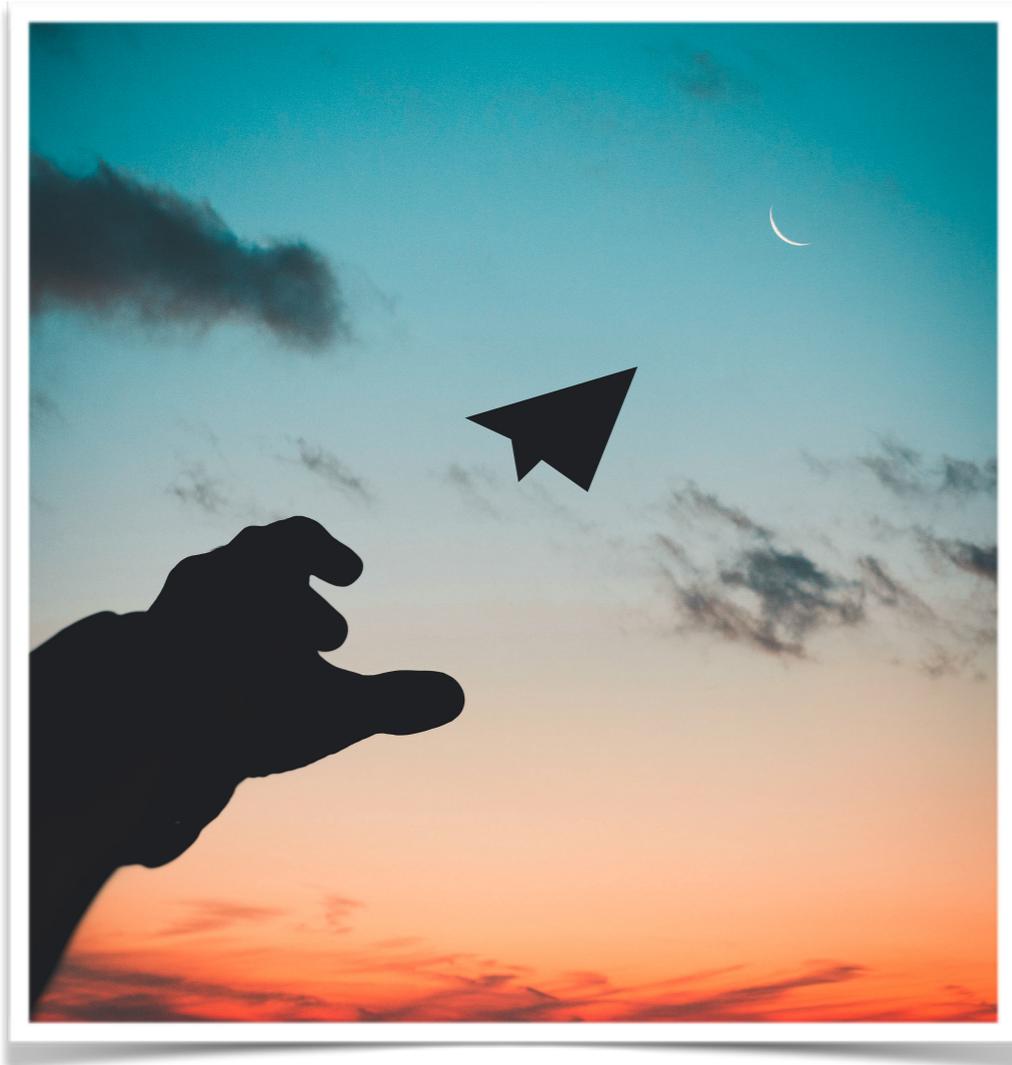
*« Changer de regard, être conscient et libre de ses choix, avancer pas à pas selon ses propres besoins et dans l'intérêt collectif, pour une transformation profonde et durable. »*



## **At Your Max**

- \* Boîte à outils co-construite et personnalisée
- \* Conseils pratico-pratiques
- \* Approche globale 360° orientée résultats
- \* Thématiques liées au mieux-être et à l'équilibre corps, coeur, esprit
- \* Pour Entreprises, Dirigeants de PME/TPE, et Particuliers
- \* Consultance, conférences, webinaires, coachings individuels et collectifs, formations

**Carrière et emploi - Performance Managériale**  
**Transformation personnelle - Prévention de santé**



[www.atyourmax.be](http://www.atyourmax.be)

### Entreprises : formation et coaching (individuel et collectif) sur mesure

- \* Mieux-être au travail
- \* Prévention du burnout
- \* Gestion du stress et du temps
- \* Intelligence émotionnelle et relationnelle
- \* Communication assertive
- \* Coaching de cadres et d'équipe
- \* Performance managériale et Leadership
- \* Management bienveillant
- \* Santé (mentale, physique, émotionnelle) du Dirigeant

### Particuliers : accompagnement et coaching individuel

- \* Orientation professionnelle, recherche d'emploi
- \* Changement, évolution de carrière
- \* Sensibilisation et prévention du burnout
- \* Confiance en soi, gestion du stress
- \* Bien-être (physique, mental, relationnel)
- \* Equilibre vie personnelle et professionnelle

### Exemples de thématiques (formations, conférences, webinaires)

- \* En finir avec les trop ... trop de stress, trop de pression !
- \* 10 clés pour être plus efficace et productif au travail
- \* Conseils santé pour un mieux-être au travail
- \* Améliorer sa gestion émotionnelle et relationnelle
- \* L'ABC d'une vie plus équilibrée en 26 clés essentielles