



INSPIRER LES INDIVIDUS ET ORGANISATIONS

Oser être Soi m'aime
Un être créateur



QUI EST ESTELLE PENAIN ?

EstElle Penain est une conférencière, autrice, artiste et consultante en bien-être dont la mission est d'inspirer les gens à se sentir au mieux au travail comme en société. Comment ? En osant être soi-même, en ayant le courage d'être soi, d'être l'artiste de sa vie.

Elle guide les gens à se sentir plus confiant, à devenir les leaders de leur vie, les artistes de leur vie, afin de donner de meilleurs résultats à leur entreprise et dans leur vie personnelle.

EstElle a connu des débuts difficiles, des épreuves dont elle a su tirer des leçons pour en sortir grandie, en gardant la persévérance et la foi que tout arrive pour une raison. Le courage d'être Soi est une clé pour vivre plus en accord avec ses valeurs et le sens que l'on veut donner à sa vie.



Son livre "Naître Fille Devenir Femme" est un témoignage sur son parcours singulier, initiatique, spirituel et émancipateur. Il peut aussi se lire comme un guide pratique pour se libérer de croyances limitantes et des comportements restrictifs. Il apporte également des clés de connaissance de soi à travers un chemin de résilience autour de la maladie. Le mal a dit quoi ? Une mise en lumière du pouvoir du mental sur notre corps et notre vision de la vie. Du pouvoir de la pensée dans la création de notre quotidien et tous les aspects de notre vie.

LES CONFERENCES

AIDER LES EQUIPES ET PROFESSIONNELS
À DEPLOYER LEUR TALENT ET LEUR
CREATIVITÉ.



IMAGINEZ SI VOS EQUIPES POUVAIENT SE
DEBARASSER DE LEURS CROYANCES
LIMITANTES ET OSER ETRE EUX MÊME DANS
LEUR PUISSANCE CREATRICE

EstElle partage des clés efficaces pour gagner en confiance et apprendre comment faire face à ses peurs, souffrances. Les participants sortiront remplis d'énergie et de foi que tout est possible lorsqu'on apprend à oser être soi. Que l'auditoire soit restreint ou des milliers de participants, ses conférences sont personnalisées à leurs besoins pour leur procurer des clés pratiques permettant d'agir immédiatement dans son quotidien. Plusieurs thèmes sont abordés en français. Différentes options sont disponibles en session virtuelle ou en présentielle.

LES OPTIONS DE CONFÉRENCES

3 POSSIBILITÉS



1/ CONFÉRENCE : DE 30 À 90 MINUTES

2/CONFÉRENCE ET ATELIER : SESSION D'UNE 1/2 JOURNÉE

3/FORMATION PERSONNALISÉE : SESSION D'UNE 1/2 JOURNÉE OU D'UNE JOURNÉE COMPLÈTE.

SUJET DE CONFERENCES #1

L'ART DU COURAGE D'ÊTRE SOI -
CONFÉRENCE DE MOTIVATION ET
D'INSPIRATION



L'ART DE TRANSFORMER LES ERREURS EN
LEÇONS

Et si nous apprenions de nos souffrances, nos blessures, nos échecs, nos peurs ? Et si tout cela était notre enseignement ? Et si nous pouvions utiliser ces leçons pour devenir capitaine de notre vie ? L'art du courage d'être Soi est une présentation inspirante et émouvante, mélangeant parcours personnel et enseignements universels.

SUJET DE CONFERENCES #2

CHANGEMENT ET EVOLUTION : TRIOMPHER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR



LE MONDE EST EN CONSTANTE EVOLUTION. APPRENEZ À RELEVER LES DEFIS DE L'INCONNU POUR SAISIR L'UN CONNU ET EN FAIRE UN ALLIE.

La résilience est la capacité à faire de ses blessures un levier de transformation. A travers son expérience, EstElle raconte l'importance d'accepter sa vulnérabilité pour faire taire notre imposteur intérieur, désirant nous juger et nous minimiser. Une conférence inspirante avec des clés pour s'en libérer et retrouver son pouvoir créateur.

SUJET DE CONFERENCES #3

FAIRE LA PAIX EN SOI POUR FAIRE LA PAIX AVEC LE MONDE



LE BIEN ETRE EN ENTREPRISE COMME UNE PRIORITE POUR APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SOI ET DE L'AUTRE. CREER UNE COHESION D'EQUIPE ET VOIR L'AUTRE COMME SON MIROIR.

La femme a une tendance naturelle à prendre soin du vivant, donnant elle même la vie. EstElle propose d'écouter la parole de la femme pour un leadership plus éthique entre les personnes, entre les hiérarchies afin de sortir de la compétition pour entrer dans la coopération.

SUJET DE CONFERENCES #4

SUR MESURE : VOUS CHOISISSEZ



MOTS CLÉS : PUISSANCE DU FEMININ. CREATIVITE ET BIEN-ÊTRE. MEDITATIONS AU TRAVAIL. FOI ET DEPASSEMENT DE SOI. SORTIR DE LA QUETE DE SOI POUR TROUVER L'ACCEPTATION. LE CORPS OUTIL DE REALISATION DU SOI...

Votre organisation peut faire face à des défis, des sujets à explorer pour un mieux vivre ensemble au travail, en société. EstElle vous permet de choisir et de faire un mélange de thèmes.



TRAVAILLER AVEC ESTELLE

Toutes ses présentations et séances de formation sont personnalisées et adaptées aux besoins de votre auditoire. EstElle organise un appel de conférence de 30 à 60 minutes avant le jour J, pour bien comprendre les objectifs de votre événement et pour préparer en amont non pas une conférence mais une expérience où **RESSENTIR** et **OSER** seront les maîtres mots.

**Visitez <https://www.estellepenain.com>
ou appelez au (0033) 659 475 825**



VOS TEMOIGNAGES

« Merci encore pour votre intervention lors de la table ronde du salon Profession'L. Votre authenticité et votre énergie donnent la pêche et l'envie de faire un changement à son tour ! Bonne continuation ! »

Eugénie DEHAU Responsable Développement RH

« Vos mots, vos slams (mais pas que) m'ont emportée. Merci pour ce dévoilement en toute intimité. Merci pour cette journée de partage à l'évènement L se réalisent. Je souhaiterais (...) que vos mots et votre voix raisonnent encore et m'accompagnent sur mon chemin.»

"Sylène Raymond Consultante et formatrice en communication

« C'est en direct de votre intervention au Palais de la Bourse de Lyon que je vous sollicite. Votre histoire, votre parcours et votre récit m'intéressent vraiment et surtout dans lequel je me retrouve sur un certain nombre de points. Merci ! »

Christine Solimando Consultant en Recrutement

Un énorme MERCI pour votre intervention ! Je voulais tout simplement vous remercier pour le partage de votre histoire, de votre savoir et absolument et surtout pour votre belle et grande authenticité d'âme ! Je pense que ce n'est pas la première fois que l'on vous dit ce genre de chose mais je tenais personnellement à vous le dire, en vous l'écrivant. (...) Je pense et je tenais à vous le dire et le souligner : vous pouvez être extrêmement fière de vous aujourd'hui ! Votre intervention a été l'une des meilleures selon moi car je pense qu'elle permet d'ouvrir les yeux à tous sur ce qu'est véritablement la vie, le bien-être, le bonheur (: il est en nous , il est nous...). (...) encore un BIG Merci à vous car j'ai été extrêmement touchée par votre intervention et cela m'a permis ,de nouveau, de me centrer sur l'essentiel...(...)Vous êtes quelqu'un de bien et votre rôle assumé est essentiel pour bien des personnes ici-bas ! Alors BRAVO ! Amicalement et spirituellement. » Majdoliny Community manager