Coaching & Formation
Activez le changement

COACHING INDIVIDUEL

PROGRAMME EVOLUTION

PRENDRE RDV

06 09 84 00 20

jourdaincoachingetformation@gmail.com

www.coaching-et-formation17.com

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

Le coaching est une méthode d'**accompagnement personnalisé** qui vous permet de trouver des solutions opérationnelles. Je vous accompagne dans vos réflexions et vos prises de conscience afin de dépasser vos peurs et vos limites, vous affirmer et trouver vos propres solutions.

De nombreuses raisons peuvent vous amener à faire appel à un coach : faire face aux difficultés de la vie (séparation, divorce, deuil, burn-out, perte d'emploi, etc.) ou à un changement (changement de poste, reconversion, recomposition familiale, naissance, etc.), améliorer ses relations aux autres, développer la confiance en soi et l'estime de soi, s'affirmer, retrouver la motivation, être en phase avec ses propres valeurs, casser le cercle des répétitions inconscientes, etc.
Nos peurs nous empêchent souvent de nous réaliser. Alors **reprenez le pouvoir** sur votre vie, **libérez vous** et **développez votre potentiel**.

Pour cela, nous déterminons ensemble vos **objectifs**, la durée de l'accompagnement, la fréquence et les méthodes d'accompagnement. Je vous propose différents **outils** : systémie, PNL, relaxation, écoute active, ennéagramme, questionnaires de personnalité, gestion des émotions.

Le + de Coaching & Formation : un accompagnement en présentiel et / ou en distanciel selon vos besoins. Vous bénéficiez d'une écoute et d'un accompagnement professionnel, même en dehors de vos séances d'accompagnement.

En présentiel et/ou en distanciel*
*disposer d'un ordinateur ou téléphone, d'une connexion internet, d'un endroit calme.

Contrat de coaching et indicateurs de résultats

28 heures d'accompagnement

Travail entre chaque séance

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Tarif : 2240€ HT*
(hors frais de déplacement)

Moyens de paiements acceptés : chèque, carte bancaire, virement

*TVA non applicable, art 293B du CGI