



## CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com)

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 : atteindre un objectif, 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, programme physique spécifique, ennéagramme, questionnaires de personnalité, gestion des émotions, coaching sportif.

**Le + de Coaching & Formation** : un accompagnement personnalisé qui s'adapte à vos besoins. Vous bénéficiez de l'expertise d'un coach sportif pour remobiliser le corps et les énergies vers des attitudes de réussite. Une alliance corps-esprit qui vous propulse vers le bien-être.

PRENDRE RDV

06 09 84 00 20

jourdaincoachingetformation  
@gmail.com

[www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com)

En présentiel

Contrat de coaching et indicateurs de résultats

35 heures d'accompagnement

Travail entre chaque séance

Tarif : 2800€ HT\*

(hors frais de déplacement)

Moyens de paiements acceptés :  
chèque, carte bancaire, virement

\*TVA non applicable, art 293B du CGI

