Accompagnement individuel à destination des particuliers

Fiche 1
PAI

CONSTATS

Nous avons appris à agir, à avancer et à nous adapter mais beaucoup moins à comprendre ce qui se passe en nous et dans nos relations.

Certaines situations peuvent être sources de stress, de colère, de frustration ou de découragement. Face à ces difficultés, nous avons tendance à reproduire les mêmes réactions : à multiplier les efforts ou, au contraire, à nous résigner.

PROPOSITION

Je propose un accompagnement individuel qui associe :

COACHING (80%) ET FORMATION (20%)

dans une démarche structurée, pédagogique et pragmatique.

Il s'agit d'un espace confidentiel pour prendre du recul sur les situations vécues, comprendre votre fonctionnement et vos relations, pour construire vos propres réponses.

Je vous propose d'apprendre à DECODER les situations que vous traversez, sans chercher à déterminer ce qui est bien ou mal mais en cherchant à observer et à questionner pour choisir la suite en conscience.

L'approche repose sur une METHODE en 12 étapes* et sur plus de 200 outils.
L'enjeu est de retrouver votre liberté d'agir dans le juste équilibre.

1. De l'extérieur vers l'intérieur
2. Apprendre à se connaître
3. Comprendre le paradoxe intérieur
4. S'observer et s'accueillir
5. De l'attente à la responsabilité
6. Miroir, mon beau miroir
7. Changer de perspective
8. Apprivoiser mes peurs
9. Faire la paix avec mon passé
10. La force de l'intention
11. Oser mon nouveau moi
12. Dire, écouter, ajuster

* Repères que nous explorons librement en fonction des besoins

POUR QUI ?

Cet accompagnement s'adresse à vous si vous souhaitez apprendre à décoder vos expériences de vie pour avancer autrement et progressivement l'expérimenter en toute autonomie par la suite.

Il s'agit d'avancer à votre rythme, grâce à un accompagnement entièrement personnalisé.

DEROULEMENT

Chaque rencontre part de vos situations concrètes en lien avec ce que vous souhaitez comprendre ou faire évoluer.

Selon les situations, je vous propose des exercices basés sur des questions guidées et des apports théoriques permettant d'explorer les réactions, les comportements, les émotions, les pensées, les croyances et les besoins.

À la fin de chaque rencontre, vous prenez le temps de formaliser dans votre cahier de décodage ce que vous avez compris, ce que vous retenez et ce que vous souhaitez expérimenter.

Ce cahier permet de suivre votre progression et de disposer d'une vision d'ensemble avec de nombreux schémas explicatifs.

MODALITÉS PRATIQUES

- **Format :**
  Rencontres individuelles, en présentiel ou à distance
- **Durée :**
  De 75 ou 120 minutes / rencontre
- **Périodicité :**
  1 à 2 fois / mois, sans engagement dans la durée
- **Tarif :**
  À partir de 62 € pour 75 min et 99 € pour 120 min.
- **Suivi :**
  Contrat d'engagements mutuels au démarrage et points d'étapes réguliers.

Cet accompagnement ne constitue pas une prise en charge médicale ou psychologique et ne s'y substitue pas lorsqu'elle est nécessaire.

PARLONS - EN ?

RÉSERVEZ VOTRE RENCONTRE DÉCOUVERTE OFFERTE
directement sur le calendrier du site internet
pour échanger et vérifier ensemble si
cet accompagnement correspond à vos attentes.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site www.lestulipesblanches.fr

celine@lestulipesblanches.fr
www.lestulipesblanches.fr