

## COACHING POUR PARTICULIERS ET ENTREPRISES

### Public

Toute personne souhaitant dépasser ses peurs pour réaliser un changement

### Les plus

Des solutions concrètes avec un passage à l'action en un minimum de temps

### Coach

Madeleine Meister

### Prix

CHF 95.-/heure

### Durée

2 à 6 séances d'une heure

### Date et heure

En fonction de votre agenda

### Lieu du coaching

A définir avec vous

### Information

contact@madeleine-meister.ch  
www.madeleine-meister.ch

## Renforcer l'estime de soi et oser le changement



### Ma mission

Si vous avez du mal à dire non et que vous êtes constamment en contradiction avec vos valeurs et vos besoins, si vous faites les choses dans le seul but de ne pas déplaire à autrui, vous ne vous sentirez jamais apprécié à votre juste valeur. Vous risquez d'éprouver un sentiment de stress, voire de colère ou de frustration. Il est important de réagir et de comprendre ce que vous souhaitez réellement faire et qui vous procure un sentiment positif de satisfaction et de bien-être.

Il arrive souvent que nous nous fixions nous-mêmes des comportements limitants pour lesquels nous ne voulons pas à lâcher-prise afin de rester dans notre zone de confort.

Renforcer l'estime de soi permet d'identifier et dépasser ses propres limites. Vous découvrirez les ressources qui vous permettront d'appréhender le changement en confiance et sereinement tout en restant aligné avec vos valeurs.

### Ma méthode

Après une première séance où nous faisons connaissances et fixons votre/vos objectif(s), je vous accompagne au travers de 5 séances qui vous permettront de faire émerger vos propres solutions pour avancer vers des actions concrètes en maintenant le cap de vos intentions.