Devenez ce que vous êtes!

Nicole MEHLING

Personal Life Coach

078 854 61 38

nicole.mehling@therapiedelatourelle.ch

Tarifs

Séance de 60 min : 120 CHF

Séance de 90 min : 150 CHF

Forfait de 4 séances de 60 min : 400 CHF
de 90 min : 520 CHF

Forfait de 6 séances de 60 min : 630 CHF
de 90 min : 810 CHF

Forfait de 8 séances de 60 min : 870 CHF
de 90 min : 1'100 CHF

nb : Le paiement s'effectue à chaque séance ou en une fois en cas de forfait (possibilité de faire 2-3 versements)

Sur rendez-vous tous les soirs sauf le mardi entre 18h et 20h

ou les samedis entre 9h et 17h et dès janvier 2014 les lundis après-midis de 14h à 17h

Le **Coaching de Vie** consiste à aider une personne à se mettre en mouvement pour atteindre un objectif précis et vivre sa vie au plus près de ses valeurs et de ses talents. C'est donc l'aider à devenir l'Acteur de sa vie et lui faire prendre conscience de ses ressources internes personnelles pour traverser des étapes de vie et/ou alors se réaliser. Par l'action on marque son impact sur la vie : j'agis, je vis ! Je dirai même plus, l'action concrétise les pensées.

A qui s'adresse le coaching ? À toutes les personnes qui sont :

- Confrontées à des changements
- En rupture sentimentale
- Face à des difficultés relationnelles et/ou opérationnelles
- Qui souhaitent évoluer, découvrir et optimiser leurs talents
- Qui désirent mettre en place un nouveau projet de vie personnel ou professionnel

Dans quelles situations ?

- Lors de situation de blocage ou de transition avec :
- Perception d'un obstacle ou d'une difficulté à surmonter
- Le sentiment de ne pas réussir à exprimer pleinement son potentiel ou de ne pas être en accord avec ses valeurs personnelles
- L'insatisfaction liée à une problématique récurrente qui fait obstacle au développement (mauvaise estime de soi, sabotage inconscient)
- La nécessité ou l'envie d'une (ré)-orientation professionnelle
- Le besoin d'appui pour traverser un passage difficile

Quelques exemples de coaching

- Clarifier ses valeurs
- Faire un choix important
- Surmonter ou mieux vivre une période de transition (40-50-60-70 ans)
- Préparer sa retraite
- Dépasser ses peurs, ses phobies, son TOC
- Mieux gérer ses émotions en les nommant et les accueillant
- Améliorer sa gestion du temps
- Améliorer sa communication
- Apprendre à écouter et prendre soin de ses besoins

« Qui connaît mieux que toi ce que tu dois devenir pour demeurer fidèle à qui t'habite ? » *J.-N. Pontbriand*