

BIEN VOUS CONNAÎTRE ET AVANCER VERS VOS ENVIES

Redécouvrir ce qui fait vraiment sens pour vous: votre identité profonde



Depuis votre plus jeune âge, vous vous êtes adapté aux coutumes de la société ou votre entourage, et vous n'êtes plus aligné. Aujourd'hui, vous vous demandez ce qui est vraiment important pour vous et quels nouveaux comportements mettre en place pour être plus aligné.

Exemples de situations:

- . Un étudiant en quête de sa voie professionnelle
- . Une personne qui aspire à un autre rythme de vie sans savoir lequel
- . Une personne qui a du mal à se décider entre plusieurs directions de vie possibles

2 séances de 1h30 160 € TTC

Clarifier ce que vous souhaitez faire, en cohérence avec votre identité



Il y a une situation qui ne vous convient plus mais vous ne parvenez pas à identifier ce que vous souhaiteriez à la place (choix professionnels ou autres choix de vie).

Exemples de situations:

- . Jeunes en décision post BAC
- . Volonté d'une nouvelle dynamique de vie, une autre allure

.Séance de 1h30 80 € TTC

Prendre du recul sur les premiers pas à réaliser pour améliorer un domaine de sa vie



Vous avez une vision ou un objectif en tête, et vous ne savez pas par où commencer ou comment vous y prendre pour vous en rapprocher.

Exemples de volontés:

- . Diminuer le temps de procrastination
- . Améliorer sa prise de parole en public
 - . Retrouver l'inspiration
 - . Manger plus sainement
 - . Se remettre au sport
- . Augmenter sa confiance en soi
 - . Améliorer ses relations

Idée cadeau:

Cette formule est une belle façon de faire découvrir la PNL à un proche

.Séance de 1h 60 € TTC



SE METTRE EN CONDITION DE RÉUSSIR

Ancrer un état "Ressource"



Vous savez qu'un état émotionnel en particulier vous aide à réussir dans un domaine et vous souhaitez provoquer plus souvent cet état.

Exemples de situations:

- . Un sportif qui souhaite aborder une compétition dans un état donné
- . Un chef d'entreprise qui souhaite incarner une énergie de leader
- . Un salarié qui veut communiquer à son manager avec sérénité

1 séance de 45' + 1 séance de 30' 80 € TTC

Prendre conscience d'une croyance limitante et la transformer



Vous ne parvenez pas à atteindre vos objectifs, pourtant vous avez tout pour y arriver. Il y a peut être une croyance inconsciente cachée.

Exemples de croyances

(je vous accompagne à l'identifier):

- . Se croire incapable de réaliser une action (parler sur un plateau télé, réussir un marathon, arrêter le tabac...)
- . Croire que c'est impossible ou TRÈS rare
- . Se sentir illégitime de réussir

Séance de 1h 30 80 € TTC

Créer des relations saines et constructives



Vous vous sentez incompris, vous sentez que la communication avec les autres n'est pas très fluide ou vos relations sont épuisantes.

Exemples de situations:

- . Discussions familiales conflictuelles
- . Réunions professionnelles longues et épuisantes
- . Relations avec les amis et/ou le voisinage compliquées
- . Beaucoup d'incompréhensions dans le couple

Min 2
personnes

2 à 3 séances de 1h30 90 à 135 € TTC / personne (le PACK)



FAIRE ÉQUIPE AVEC SES ÉMOTIONS

Se débarrasser d'une émotion déplaisante associée à un souvenir



Chaque fois que vous repensez à un événement, vous ne vous sentez pas bien.

Exemples de situations:

- . Un accident
- . Un traumatisme lié à l'enfance (injustice vécue, humiliation, abus)
- . Une compétition qui s'est mal passée

Séance de 1h 30 90 € TTC

Comprendre ses émotions pour mieux les vivre et connaître ses propres limites et ses besoins



Quand une émotion arrive, elle vous envahit et prend le contrôle de vos comportements. C'est difficile pour vous de connaître vos limites et d'identifier vos besoins dans ces situations.

Exemples de situations:

- . Élans de colère qui nuisent aux relations
- . En couple, les situations conflictuelles prennent une tournure brutale
- . Des états de tristesse que si transforment vite en dépression
- . Une hypersensibilité qui provoque des tourbillons émotionnels (frustration mal vécue, angoisses...)

Séance de 1h30 80 € TTC

Apprendre à augmenter son niveau d'énergie



Baisses de moral ou de motivation, quand vous commencez à perdre en énergie, vous ne connaissez pas vos moteurs pour en sortir plus rapidement.

Exemples de situations:

- . Baisser les bras face à un projet
- . Sentiment d'énergie trop faible pour réaliser une action

Séance de 1h 60 € TTC

