

# Connecté & inspirant.e

vous aspirez à :

- **Assoir votre posture**
- **Etre aligné**
- **Transmettre votre enthousiasme et votre motivation**



S'incarner  
S'auto-évaluer et se  
Repositionner son image  
Prendre des décisions



Etre authentique  
Rassembler autour de vos  
valeurs  
se sentir légitime



Prendre soin de soi et des autres  
Rétablissez votre harmonie  
interne  
Prendre plaisir au quotidien

---

**Programme de coaching sur 4 mois**

# Serein.e & Communicant.e

vous aspirez à :

- **Gérer vos émotions et votre stress**
- **Développer votre intelligence émotionnelle**
- **Réduire sa charge mentale**
- **Retrouver du plaisir**



Comprendre le message de  
l'émotion  
Identifier besoins et valeurs  
Se re-connaître



Prendre du recul  
Prioriser et déléguer  
Mettre son énergie au bon  
endroit



Mieux communiquer  
S'affirmer  
Utiliser son empathie  
Faire confiance

---

**Programme de coaching sur 4 mois**