



marie rinck
coach - sophrologue
Préparation Mentale

COACHING INCARNATION

Le coaching en 1:1
pour vous accompagner au coeur de vos émotions.

Pour incarner pleinement la femme que vous êtes !



CHANGE

Un accompagnement individuel sur 3 mois
pour transformer votre vie et impacter votre vie !

Je vous accompagne dans votre cheminement pour :

- accueillir / identifier / gérer vos émotions et en faire votre atout dans votre quotidien.
- identifier vos freins / les lever pour passer à l'action et engager votre démarche de changement.
- protéger votre énergie / réguler vos tensions physiques et émotionnelles en situation de stress.
- développer votre confiance et votre estime de soi.
- maintenir votre motivation.
- renforcer votre leadership / vous affirmer dans votre communication.
- équilibrer votre vie professionnelle et personnelle.

Une transformation intérieure pour une vie plus épanouie !

A qui s'adresse ce coaching ?



Mon accompagnement s'adresse aux femmes.
Toutes les femmes !

Pourquoi ?

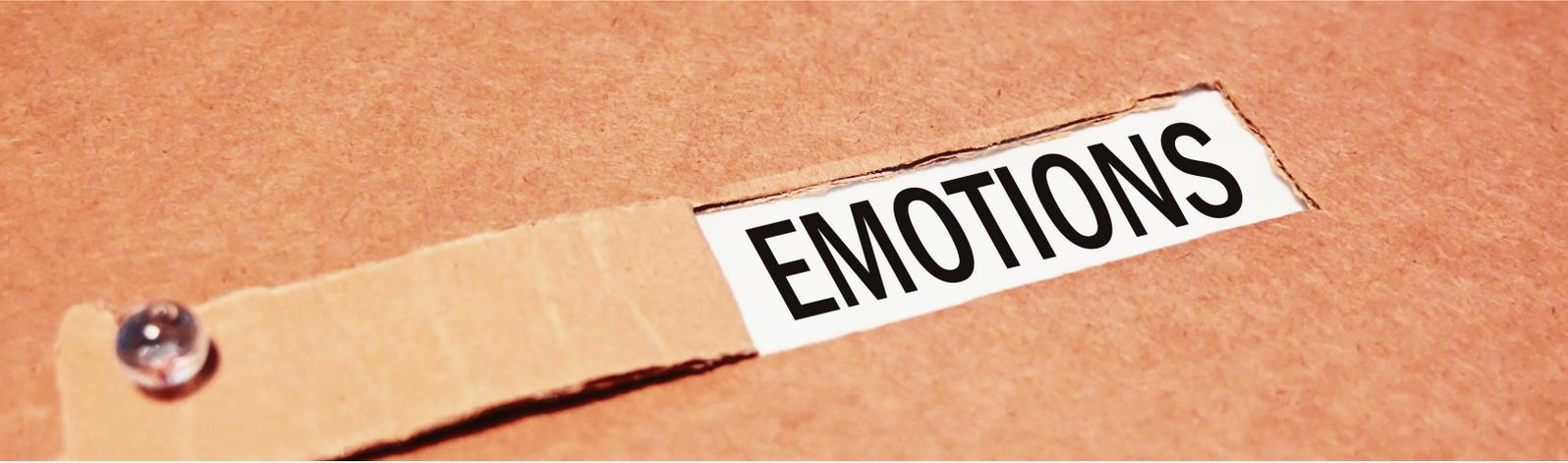
car quelle que soit notre casquette,
mère, entrepreneure, salariée, sportive de haut
niveau...

nous sommes confrontées à la gestion de nos
émotions.

Toutes les sphères de notre vie sont concernées et
s'influencent les unes les autres.

Notre graal : l'équilibre !

Pourquoi ?



EMOTIONS

- Vous observez que les freins les plus importants à votre expansion sont inhérents à votre propre fonctionnement ?
- Votre gestion émotionnelle impacte vos relations avec votre famille ? Vos collègues ? Vos équipes ? Vos partenaires ? Vos clients ? Vous avez du mal à ajuster votre posture selon votre interlocuteur ou en fonction de la situation ?
- Vous vous sentez tendue ? Vous perdez patience ? Vous prenez les choses trop à cœur et vous avez des difficultés à prendre du recul ? Vous trouvez difficilement les nuances et vous êtes régulièrement dans l'excès ?
- Vous vous sentez jugée et portez vous-même des jugements hâtifs, sans réussir à vous en détacher ?
- Vous ressassez, vous ruminez ?
- Vous perdez votre lucidité et votre énergie ?
- Vous courez après le temps et vous n'êtes plus dans le bon timing ? Cela impacte vos capacités d'analyse et de projection ?
- Votre sommeil est affecté ? Vous ne récupérez plus ? Vous êtes sans cesse épuisée ?
- Vous avez du mal à vous concentrer ? A trouver la motivation ?
- Votre état du moment fait émerger vos insécurités professionnelles, financières, mais aussi personnelles ?
- Votre estime est mise à mal ?

Vous avez besoin :

- d'accueillir, d'accepter et de gérer vos émotions,
- d'avoir l'énergie nécessaire pour maintenir votre motivation,
- de développer votre estime et votre confiance en vous,
- de techniques, d'outils concrets et efficaces pour mieux vivre votre quotidien ?

Vous avez envie d'être :

- actrice de votre parcours,
- libre, autonome dans votre évolution et pleinement consciente de votre potentiel,
- alignée avec vos choix, votre projet et votre posture pour être une véritable facilitatrice des relations humaines.

Pourquoi travailler avec moi ?!

Je connais parfaitement ce que vous traversez et je suis passée par là !

J'ai longtemps pensé que ma gestion émotionnelle était mon talon d'Achille.

J'ai compris aujourd'hui qu'elle était mon « super pouvoir » pour vivre ma vie professionnelle et personnelle pleinement et m'appuyer chaque jour sur mes capacités !

Chaque jour est une opportunité de développer mon potentiel !

J'ai aussi compris que ma gestion émotionnelle était interdépendante d'autres dimensions, à commencer par la protection de mon énergie :

- reconnaître mes tensions (physiques ou mentales, émotionnelles),
- protéger/récupérer mon énergie pour être disponible à moi et aux autres, physiquement comme émotionnellement.

Elle impacte aussi mon engagement dans l'action, mon endurance et ma persévérance.

Enfin, elle joue un rôle dans ma relation aux autres, que ce soit auprès de ma famille, de mes amis, de ma hiérarchie, de l'équipe que je manage ou dont je fais partie, ainsi que mes partenaires ou clients.

En suivant le coaching INCARNATION, vous pourrez mieux vous connaître et gérer vos émotions pour :

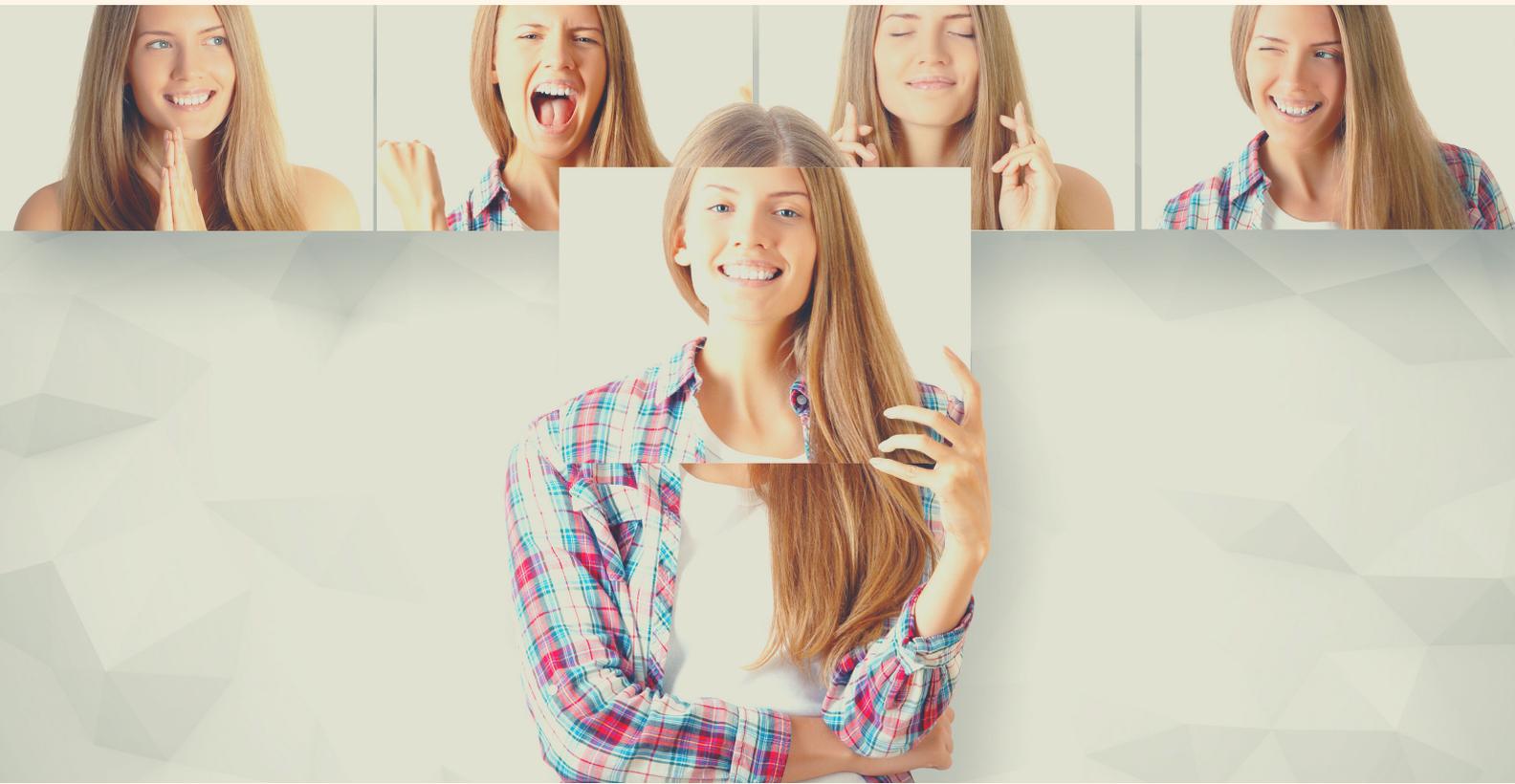
- être plus épanouie et plus performante,
- relâcher vos tensions (physiques/mentales),
- équilibrer votre vie professionnelle et personnelle,
- faciliter la gestion du groupe et les relations interindividuelles,
- instaurer un climat sain et bienveillant au sein de votre famille, de votre structure, avec votre équipe, vos partenaires et vos clients,
- mieux communiquer dans votre environnement personnel et professionnel,
- identifier et mieux comprendre vos schémas répétitifs,
- passer à l'action...

Je vous accompagne pour :

- mettre en place vos objectifs,
- relever vos défis,
- être performante,
- être fluide dans vos actions,
- être à votre juste place !



Je mets à votre disposition mes compétences humaines, relationnelles et mon savoir-faire pour vous permettre :



- d'accueillir vos émotions,
- de les reconnaître, les nommer, les accepter,
- d'identifier les besoins cachés derrière elles,
- de gérer le stress (personnel et professionnel) et les émotions du quotidien,
- d'observer vos pensées et vos croyances,
- de transformer vos croyances limitantes en croyances dynamisantes,
- de trouver un équilibre corps/mental,
- d'avoir une attitude adaptée selon votre situation et votre environnement,
- d'enclencher des cercles vertueux,
- de créer votre propre méthodologie,
- de profiter du process...

Je vous propose un accompagnement individuel sur 3 mois et comprenant 8 séances.



Lors d'un premier RDV, nous prenons le temps d'échanger et de voir comment nous pouvons travailler ensemble :

- je vous présente mon parcours, ma méthode de travail et mon cadre de référence,
- vous vous présentez afin d'exposer ce qui vous amène vers moi,
- je vous questionne afin de vérifier ma bonne compréhension de votre profil et de vos attentes,
- vous me questionnez également sur des aspects que vous souhaitez éclaircir,
- nous nous mettons d'accord sur un objectif que vous souhaitez atteindre et sur le déroulement de l'accompagnement (durée, fréquence, tarif...).

Ensuite, quand le coaching démarre, je vous propose une mise en œuvre concrète avec des temps de questionnements et des outils opérationnels. Vous aurez des exercices et des actions à réaliser entre chaque séance, ainsi que des entraînements quotidiens à instaurer, adaptés à vos besoins et votre disponibilité.

Je vous accompagne en présentiel ou en visio-séance (les connexions se font avec Zoom).

Mes outils et mes valeurs à votre service :



- approche centrée sur la personne,
- écoute active,
- outils de préparation mentale,
- techniques de sophrologie,
- communication non violente...
- non-jugement,
- bienveillance,
- engagement,
- autonomie,
- transmission,
- confidentialité.

Modalités organisationnelles et tarif

Si vous décidez de bénéficier de cet accompagnement : il comprend 8 séances individuelles sur 3 mois. Chaque séance dure 1h30.

Je vous propose de passer un test avant la 1ère séance afin de faire émerger les axes de travail, en corrélation avec votre objectif.

Nous programmons les séances en fonction de vos disponibilités, en visio et/ou en présentiel. En visio, vous recevez un lien sécurisé avant chaque rdv.

Vous pourrez me joindre par mail du entre les séances si vous avez des questions et je vous répondrai du lundi au vendredi soir. Vous aurez accès à un groupe Facebook dans lequel vous pourrez partager avec les autres participantes au coaching et me poser vos questions.

3 mois après la fin de l'accompagnement, je vous offre temps d'échange pour faire le point sur vos avancées.

Tarif : 960€ réglable en 3 fois.

Tarif de lancement, avant le 15 juin : 768€ réglable en 2 fois.

Le règlement se fait par virement.