

Comment se passe le coaching ?

En fonction de vos objectifs nous déterminons ensemble le cadre sur-mesure :

> le bon format

- 1h
- Une demi-journée
- Une journée

> le bon rythme qui vous convient

- Tous les 15 jours
- Tous les mois
- Tous les deux mois

> la bonne formule de contenu en fonction de vos objectifs

- Méthodologie
- Thèmes
- Contenus pédagogiques

« Le monde ne vous donnera jamais que la valeur que vous vous donnez vous-mêmes »

- Joseph MURPHY -



Coaching présentiel et à distance dans toute la France

Rachel Ponçon
15 ans d'expérience en tant que Coach, Formatrice Communication et Naturopathe

370 route de Grâne
26270 Mirmande
rachel.poncon@icloud.com

06 13 93 13 00
www.matricielles.com



Méthode 3P
simple et efficace
pour retrouver
votre mieux-être

**Vous accompagner sur les
3 piliers du Mieux-être :**
sphère physique,
émotionnelle et mentale



Vous recherchez un coach pour vous accompagner dans vos objectifs personnels.

Je vous propose des solutions et des outils pour vous permettre d'atteindre vos objectifs :

Vous accompagner dans les **épreuves affectives**

Développer une meilleure affirmation de vous en **milieu professionnel**

Améliorer la **communication** avec votre conjoint et vos proches

Mieux **gérer votre stress** avec les méthodes naturelles de détente

Découvrir les leviers pour un meilleur sommeil et une **meilleure récupération**

Équilibrer votre alimentation pour retrouver de l'énergie

« Vous accompagner efficacement pour retrouver l'harmonie et la maîtrise personnelle dans votre vie et vos relations »

3 P : ACTION SUR 3 PILIERS DU MIEUX-ÊTRE

Je propose de vous accompagner sur 3 PILIERS du Mieux-Être grâce à des méthodes éprouvées et mises en oeuvre concrètes pour progresser rapidement.



PILIER 1

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Naturopathie
Techniques naturelles de respiration
Relaxation
Alimentation saine



PILIER 2

AFFIRMATION DE SOI

Exercices pour retrouver estime et confiance en soi
Cahier d'entraînement
Mises en scènes



PILIER 3

COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Coaching image
Méthode basée sur les fondements de la CNV (communication non violente de Rosenberg)