

Coaching lâcher-prise

Nous nous accrochons souvent à des croyances, principes et vieilles habitudes qui nous empêchent d'avancer. Or, le stress, la fatigue, les difficultés relationnelles nous indiquent que « quelque chose ne va pas » dans nos environnements personnels, professionnels et sociaux.

Comment faire alors pour nous sentir mieux et grandir ?

Le lâcher-prise est une notion fondamentale qui permet de prendre conscience de ce qui nous entrave afin d'évoluer vers plus d'authenticité et d'harmonie...

Vous souhaitez faire le point sur ce qui vous freine au niveau personnel et dans votre rapport aux autres ?
Vous aimeriez acquérir des outils pour abandonner le superflu et vous centrer sur l'essentiel ?

Offrez-vous un coaching dans un cadre détendu et une ambiance bienveillante.

Objectifs

- Identifier vos attentes, besoins, contraintes
- Comprendre l'importance du lâcher-prise
- Conscientiser vos freins
- Dépasser vos peurs
- Acquérir des outils concrets
- Construire votre propre grille stratégique
- Ancrer les changements souhaités
- Apprendre à respirer, se relâcher et méditer

c'est quoi

le coaching



Coach

Sophie Fétu est formatrice, consultante et coach. Experte en gestion de projets et d'équipes, elle transmet outils et méthodes pour mieux s'organiser, communiquer, changer et se développer. Elle est par ailleurs professeure de Yoga.

Tous les détails de son profil, services et références : www.fetu.be

Modalités

A Saint-Gilles (1060 Bruxelles)

Séance de 1h30 ou 2h

50 €/heure

Nombre et fréquence en fonction des besoins

Sur rendez-vous

Contact

Sophie Fétu

0496/120569

sophie@fetu.be



+32 496 12 05 69 - sophie@fetu.be