

COACHING

PROGRAMME "LIBRE DE BRILLER"



COACHING “ LIBRE DE BRILLER ”

PROGRAMME PERSONNALISABLE



1

Séance d'ouverture et
définition de l'objectif

2

Déterminer ses valeurs
et ses besoins

3

Prendre conscience de son
potentiel et de ses qualités

4

Booster confiance et estime
de soi

5

Donner vie à ses projets et du
sens à ses actions

6

Bilan et plan d'actions

TU ES



✦ Perdue et tu ne sais pas comment avancer pour t'épanouir pleinement

✦ Bloquée, tu as du mal à te faire confiance et à t'affirmer

✦ Coincée, tu aimerais te dépasser et écouter tes envies

TU SOUHAITES

GAGNER EN CONFIANCE

Tu souhaites gagner en assurance au quotidien ?
Tu gagnerais ainsi un meilleur équilibre et plus de sérénité dans les différentes sphères de ta vie.

BRILLER ET TE RÉVÉLER

Ton potentiel n'est pas au maximum ?
Je t'accompagne pour le révéler et être au max !
Être pleinement soi-même ça change la vie, crois-moi.

OSER FAIRE DES CHOIX AUDACIEUX

Tu avancerais vers tes objectifs avec détermination.
Tu ferais des choix qui te ressemblent et intégrerais des changements positifs.

TU ES CONFRONTÉ(E)

AU DOUTE

Le doute qui se transforme en blocage qui t'empêche d'avancer. Tu es perdue et tu ne sais pas comment avancer vers ce que tu souhaites.

À LA PEUR

La peur de ne pas être à la hauteur, la peur de l'échec, la peur du changement. Je les ai connues également, je te montre comment les dépasser. Et briller !

À DES QUESTIONNEMENTS

Est-ce que je vais réussir ? Qui peut m'aider ? Trop de questions sans réponses ! Ce sentiment d'être perdue et de ne plus savoir vers où aller.

TU PENSES QUE

C'EST PAS POSSIBLE

Tu ne te sens pas à la hauteur ? Changer te paraît effrayant et compliqué ?

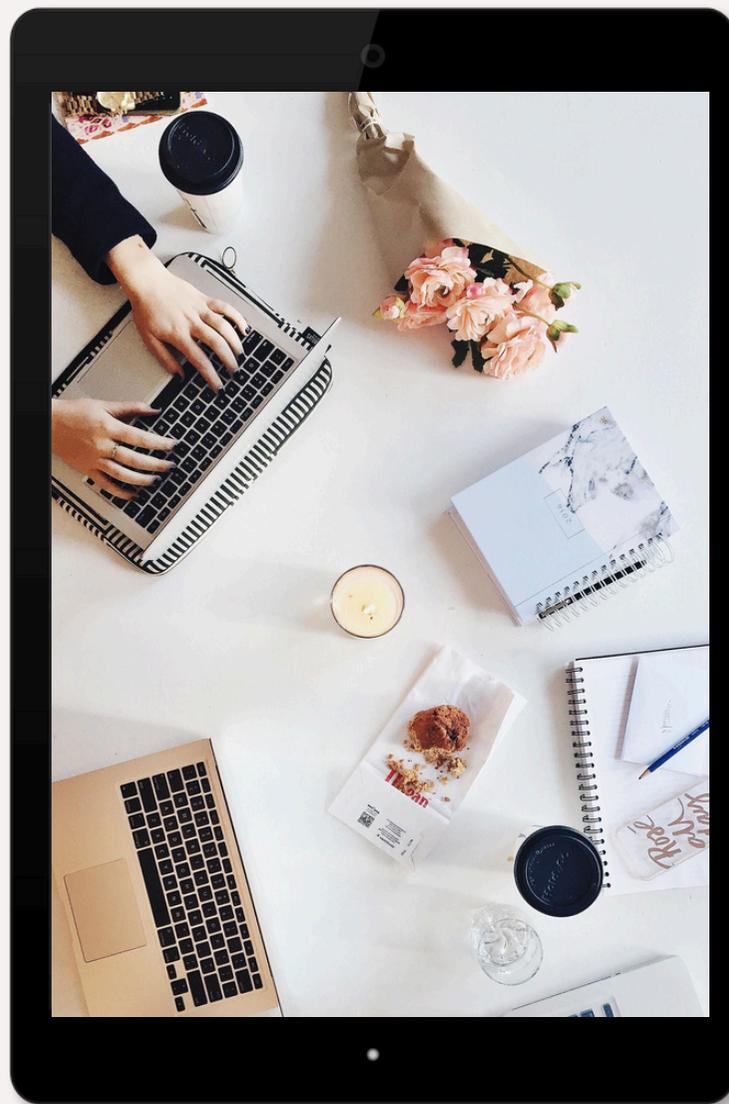
C'EST PAS POUR TOI

Tu manques de légitimité ? Tu penses que les autres font mieux et sont plus confiants ?

C'EST DIFFICILE

Spoiler : c'est faisable ! Certes, cela demande discipline, engagement mais avec de l'aide je te promets que c'est possible. C'est pour cela que j'ai créé ce programme.

MA SOLUTION : PENSE AU COACHING "LIBRE DE BRILLER"



**RÉSERVE VITE TON APPEL
DÉCOUVERTE
DANS L'ONGLET "CONTACT"**

CE QUE JE T'OFFRE

UN ESPACE DE PAROLE

Ce sont TES séances.
Je t'accueille avec ta
réalité, ta personnalité,
ta problématique.
Sans jugement, tu
peux déposer tes
doutes et tes
questionnements.

UN ESPACE D'ÉCOUTE

Je t'écoute et je mets
la bienveillance et la
bonne humeur au
cœur des séances.
Tu as le droit de
pleurer et rire.
Je te boost quand c'est
nécessaire !

UN SUIVI PENDANT 3 MOIS

Les 6 séances sont
réparties sur 3 mois, à
hauteur d'1 séance
toutes les 2 semaines.
Pour garder le rythme
et avoir un maximum
d'impact.

CE QUI EST INCLUS



SÉANCES INDIVIDUELLES ET PERSONNALISÉES

Échanges bienveillants et exercices pratiques



MES RECOMMANDATIONS POUR CHACUNE DES ÉTAPES



DES CONSEILS DE LECTURES



PLAN D' ACTIONS PERSONNALISÉ POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS

LIEN EN BIO POUR RÉSERVER
TON APPEL DÉCOUVERTE

QUI JE SUIS

HEY!

C'est moi, Lucie



Optimiste et résiliente, j'ai à cœur de vous accompagner avec bienveillance.

Je me suis lancée en février 2023 en tant que coach professionnelle et consultante en bilan de compétences.

Je suis passée d'assistante export à coach professionnelle.

De perdue à épanouie et de éteinte à solaire.

J'ai dépassé mes doutes et je t'aide à faire de même.

Si tu as des questions, tu peux me les poser en commentaire !