

# Pause & Vous



## Forfait « Renouveau » : 6 séances

« Chaque être humain porte en lui tout ce qu'il faut pour réussir. Alors osez et lancez-vous dans ce grand programme de nettoyage de printemps qu'est le Renouveau ! »

Osez vous prendre en charge vous-même, passer de la survie « on décide pour moi », à la vie « je décide » et à l'existence « je vis dans la conscience et l'intensité ». Changer dans votre vie, c'est d'abord vouloir changer au plus profond de vous-même, croire en ce que vous désirez !

Ces **8 séances de coaching** vous permettront de :

- ♣ Découvrir qui vous êtes vraiment en prenant pleinement conscience de vos valeurs et de vos modes de fonctionnement
- ♣ Dynamiser la confiance qui est en vous pour amplifier le changement
- ♣ Mieux connaître et optimiser vos compétences, vos savoir-être et talents
- ♣ Optimiser votre gestion de carrière en osant changer en pleine possession de vos talents
- ♣ Appréhender de nouvelles fonctions et vous y adapter
- ♣ Dépasser des difficultés passagères en adoptant une attitude positive d'ouverture
- ♣ Développer votre efficacité au service de la nouveauté
- ♣ Préparer avec envie les évolutions ou changements personnels et/ou professionnels
- ♣ Mieux gérer votre temps pour vous servir vous-même
- ♣ Résoudre vos conflits intérieurs ou relationnels pour vous concentrer sur la construction du futur
- ♣ Vivre davantage en adéquation avec vos valeurs
- ♣ Rechercher une harmonie intérieure en évacuant tous les parasitages externes

Chaque séance de coaching se déroule en face à face pendant 1H30.

Une déontologie stricte appliquée au coaching vous assure une parfaite confidentialité des échanges.

**Lydie TEXIER** - Les Chaumilles - 43800 MEZERES    **Tél : 06 20 82 28 62**  
**Mel : [lydie.texier@pause-et-vous.com](mailto:lydie.texier@pause-et-vous.com)**