

Coaching personnel / coaching de vie, en personne ou en ligne

Coaching personnel/coaching de vie, en personne ou en ligne

Besoin d'un coup de pouce? Vous vous sentez stressé (e), déprimé (e), désorienté (e), démotivé (e), désorganisé (e) etc...

Vous souhaitez accéder à plus; de bien-être, de calme intérieur, de succès. Vous souhaitez être plus épanoui(e), plus heureux(se), plus enligné (e), mieux vous connaître et mieux communiquer ou interagir?

Vous avez un projet et vous souhaitez être accompagné?



Mon nom est Diane Gagnon, je suis coach professionnelle certifiée en PNL et en neurosciences appliquées. Je peux et je serai honorée vous accompagner dans l'écoute bienveillant et le non jugement! Mon parcours, mes approches et mes outils

d'accompagnement pourront vous aider à déceler puis d'éliminer vos blocages dans votre vie et ainsi vous aider à **développer et retrouver vos stratégies et vos ressources** (États intérieurs aidants, atouts, qualités, talents, compétences, aptitudes, attitudes) les plus positives et **obtenir les résultats et les changements que vous recherchez; tangibles, harmonieux et durables.**

« Faites-vous une image de votre réussite et imprimez-la de façon indélébile dans votre esprit. Que cette image ne pâlisce jamais, qu'elle nourrisse constamment votre esprit, qui cherchera à son tour à la développer. »

-Dr Norman Vincent Peale

Comme coach de vie ou coach personnel, je vous accompagne dans votre démarche de développement personnel ou projets professionnels et je vous aide à :

- Élaborer et réaliser avec succès un nouveau projet, un objectif
- Retrouver **vos confiance, votre estime et votre affirmation** personnelles
- Créer la vie dont vous rêvez
- Dénouer vos conflits intérieurs
- Développer votre liberté d'être
- Clarifier votre mission de vie
- Apprendre à **profiter du moment présent**
- Augmenter votre niveau de bonheur
- *Trouver votre voie, une direction pour le futur.*
- **Réaliser vos buts, vos rêves et vos objectifs** de vie.

De plus, une démarche en coaching de vie PNL permet de:

- Améliorer **l'efficacité de votre communication**
- Surmonter et transformer Les états limitatifs (stress, peur, tristesse, colère, manque de confiance, manque de

- direction, ambivalence, divers blocages, etc..)
- Transformer vos croyances, pensées et perceptions limitatives
 - Améliorer la **qualité de vos relations interpersonnelles** (sociales, de couple, parent/enfant, etc.)
 - Améliorer vos stratégies d'apprentissage et de concentration
 - Et plus encore...

Le coaching personnel ou coaching de vie PNL est une démarche fluide et harmonieuse, **orientée vers les solutions**. Elle prend une forme unique sous l'impulsion de vos propres ressources.

Inspiré des thérapies brèves, cognitives et comportementales, le coaching PNL propose une démarche pratique. Ainsi le coach intervient au niveau des comportements, des capacités, des croyances et de l'identité profonde de la personne.

Tarifs coaching personnel/de vie: en présentiel ou en ligne

Besoin d'un support rapide et ponctuel en ligne! contactez-moi via ce lien ou par téléphone 418-569-0222

Programmes de coaching midipile coaching

Tarif horaire régulier-

- 115 \$/60 minutes
- 160\$/ 90 minutes

Pour réserver votre COACHING EN LIGNE

Processus proposé

1. Exploration de votre **situation et problématique**
2. Clarification de votre **objectif de mieux-être** et de changement désiré

3. Proposition d'un **plan de match** (processus coaching PNL)
4. Séance de suivi après la fin d'un processus de coaching (optionnelle)

Durée des séances

- Durée des séances proposée : 90 à 120 minutes
- Chaque séance est bonifiée d'un suivi par courriel ou en personne lors de la prochaine rencontre : lecture, exercices, tests, tâches, vidéos, etc., propices à la réflexion et à l'approfondissement des changements vers l'objectif et de l'état désiré.

N'hésitez pas à me contacter



Apprenez-en plus sur mes programmes de coaching midipile coaching.

La plupart des assurances collectives remboursent mes honoraires.

(à noter que seuls les coachs, certifiés en PNL, offrent cet avantage)

En savoir plus sur Diane Gagnon, coach et hypno coach certifiée PNL