

Programme Midipile Coaching

Forfaits coaching clés-en-main (en présentiel ou en ligne)

Pour accélérer le changement, accéder au niveau de bien-être et de bonheur désiré et obtenir des résultats tangibles et durables!

Peut-être êtes-vous tanné de vous sentir stressé, anxieux ou d'avoir des regrets, de vous sentir jugé, dévalorisé, coupable, de vous sentir perdu sans but, sans passion ou de ne pas vous sentir à votre place, jamais à la hauteur etc..?

Ou peut-être avez-vous simplement envie d'un petit coup de pouce pour vous sentir mieux, aller plus loin...?

«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

« Toutes les ressources sont en nous » – prédicat PNL

- Souhaitez-vous mettre fin à ce qui vous « bloque » dans votre vie; vos peurs, vos doutes, vos pensées et émotions limitatives ou toxiques...bref, à ce qui vous empêchent d'avancer et d'accéder à l'épanouissement et le succès que vous désirez!
- Souhaitez-vous vous libérer de vos mauvaises « programmations », de vos « patterns » et automatismes limitatifs qui vous empêchent d'avancer?
- Souhaitez-vous apprendre à mieux vous

connaître, augmenter votre estime de soi, vivre en pleine conscience, être plus heureux, plus épanouie et profiter pleinement de la vie?

Choisissez parmi les 3 forfaits clés-en-main :

EXPLORATION



- Exploration de votre situation et de vos défis.
- Clarification de votre demande et besoins et détermination de votre objectif c'est à dire, ce que vous voulez VRAIMENT!
- Identifications des changements désirés: comportements, stratégies, programmations mentales, croyances limitatives etc...
- Processus, pistes et itinéraire de changement proposé

(1) une rencontre individuelle d'une durée deux heures

Suivi par courriel après chaque séances. Vous recevrez un courriel personnalisé avec des suggestions de lectures et des exercices en lien avec la rencontre et votre objectif afin de vous aider à intégrer et consolider les apprentissages et le changement.

Prix : 195\$

[Je m'inscris](#)

RESSOURCEMENT



Première séance :

- Exploration de votre situation et de vos défis.
- Clarification de votre demande et besoins et détermination de votre objectif c'est à dire, ce que vous voulez VRAIMENT!
- Identifications des changements désirés: comportements, stratégies, programmations mentales, croyances limitatives etc...
- Processus, pistes et itinéraire de changement proposé

Deuxième séance et les suivantes :

- Approfondissement des apprentissages
- Approches et outils de changement pour se rapprocher de votre objectif : techniques PNL, hypno-coaching, pleine conscience, visualisation et imagerie mentale, métaphore...
- Pour vous aider à vous « déprogrammer » et vous libérer de vos comportements, émotions, croyances et perceptions limitatives ET les remplacer par de nouvelles « programmations » positives et états ressources.

Banque de six (6) heures de coaching individuel, durée des rencontres : de 1h30 à 2h00

Suivi par courriel après chaque séances. Vous recevrez un courriel personnalisé avec des suggestions de lectures et des exercices en lien avec la rencontre et votre objectif afin de vous aider à intégrer et consolider les apprentissages et

le changement.

Prix : 595\$

[Je m'inscris](#)

TRANSFORMATION



Première séance :

- Exploration de votre situation et de vos défis.
- Clarification de votre demande et besoins et détermination de votre objectif c'est à dire, ce que vous voulez VRAIMENT!
- Identifications des changements désirés: comportements, stratégies, programmations mentales, croyances limitatives etc...
- Processus, pistes et itinéraire de changement proposé

Deuxième séance et les suivantes :

- Approfondissement des apprentissages
- Approches et outils de changement pour se rapprocher de votre objectif : techniques PNL, hypno-coaching, pleine conscience, visualisation et imagerie mentale, métaphore...
- Pour vous aider à vous « déprogrammer » et vous libérer de vos comportements, émotions, croyances et perceptions limitatives ET les remplacer par de nouvelles « programmations » positives et états ressources.

Dernière Séance:

- Rencontre clôture avec bilan des séances , intégration des changements et consolidation des acquis

banque de 12 heures en coaching individuel, durée des rencontres entre 1h30 à 2h00 avec bonification de* test en ligne pour favoriser le développement personnel et professionnel: valeur de 195\$.

Suivi par courriel après chaque séances. Vous recevrez un courriel personnalisé avec des suggestions de lectures et des exercices en lien avec la rencontre et votre objectif afin de vous aider à intégrer et consolider les apprentissages et le changement.

***Test en ligne et accompagnement pour mieux vous connaître: développement personnel et professionnel**

- Pour une vision plus claire **de votre personnalité** (difficultés potentielles, atouts inhérents à votre personnalité, forces, valeurs, points faibles, etc.). Afin de mieux identifier ce qui favorise votre **épanouissement** ainsi que vos **zones de stress** et d'insécurité. Pour avoir une meilleure compréhension de vos comportements actuels et passés, et vous permettre d'évoluer vers plus de mieux-être et de succès. valeur: 195\$: incluant une consultation d'une heure et bilan.

Prix : 1295\$

[Je m'inscris](#)

[Qu'est-ce que le coaching?](#)

[Qu'est-ce que le coaching PNL](#)

Reçus d'assurance de l'ANN , naturothérapie pour

remboursement auprès de votre assurance collective.

Pour me contacter par courriel : diane.gagnon@midi-pile-coaching.com

ou par téléphone: 418-569-0222