



## COACHING DE L'ADULTE

### Avoir envie de changement, de faire le point sur sa vie, d'ouvrir un nouveau chapitre de vie !

Vous avez l'impression d'être à un carrefour de votre vie. Vous avez vécu de belles expériences, vous avez un bagage sur le dos mais vous n'arrivez pas à mettre de l'ordre dedans, vous aimeriez faire le point !

Vous ressentez le besoin de changer certains aspects de votre vie, vous avez parfois l'impression d'avoir une charge trop importante sur le dos ou pas ajustée. Vous aimeriez pouvoir alléger tout cela, l'harmoniser avec vous-même.

Que ce soit dans un accompagnement en séance individuelle ou en petit groupe lors d'ateliers, je vous propose de partir de votre réalité, votre expérience, vos difficultés rencontrées pour regarder ensemble ce que cela implique dans votre quotidien.

J'ai à cœur de

- vous offrir un espace accueillant et bienveillant pour vous permettre d'y déposer votre bagage ;
- prendre le temps ensemble de découvrir ce que vous avez accumulé au fil du temps, ce qu'il est important pour vous de garder, ce qui peut être laissé sur le bord du chemin ;
- vous accompagner à l'aide d'outils pour laisser apparaître vos talents, vos besoins, vos rêves, vos projets et vous accompagner là où vous souhaitez aller en ouvrant votre champ des possibles.

Je m'engage à

- vous accompagner pour prendre soin de vous-même afin de mieux prendre soin de ceux qui vous entourent ;
- vous offrir un espace confidentiel, sécurisant et bienveillant pour vous arrêter un moment et prendre du temps pour redécouvrir ce qui est là, ce que vous désirez, ce qui vous manque pour réaliser vos projets ;
- vous redonner une énergie nouvelle, un élan, un goût de la passion pour aller...plus loin que vous ne le pensiez.

**Acction**  
accompagnement - coaching

Ludivine Marguet : 77.15.58.30 // WH : +33.6.14.62.18.49 // [acction.accompagnement@gmail.com](mailto:acction.accompagnement@gmail.com)