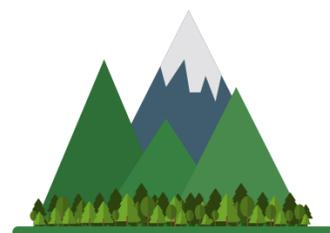


# Formule MONT-BLANC

## 5 SEANCES COACHING DE VIE

## PRENDRE DE LA HAUTEUR POUR AVANCER



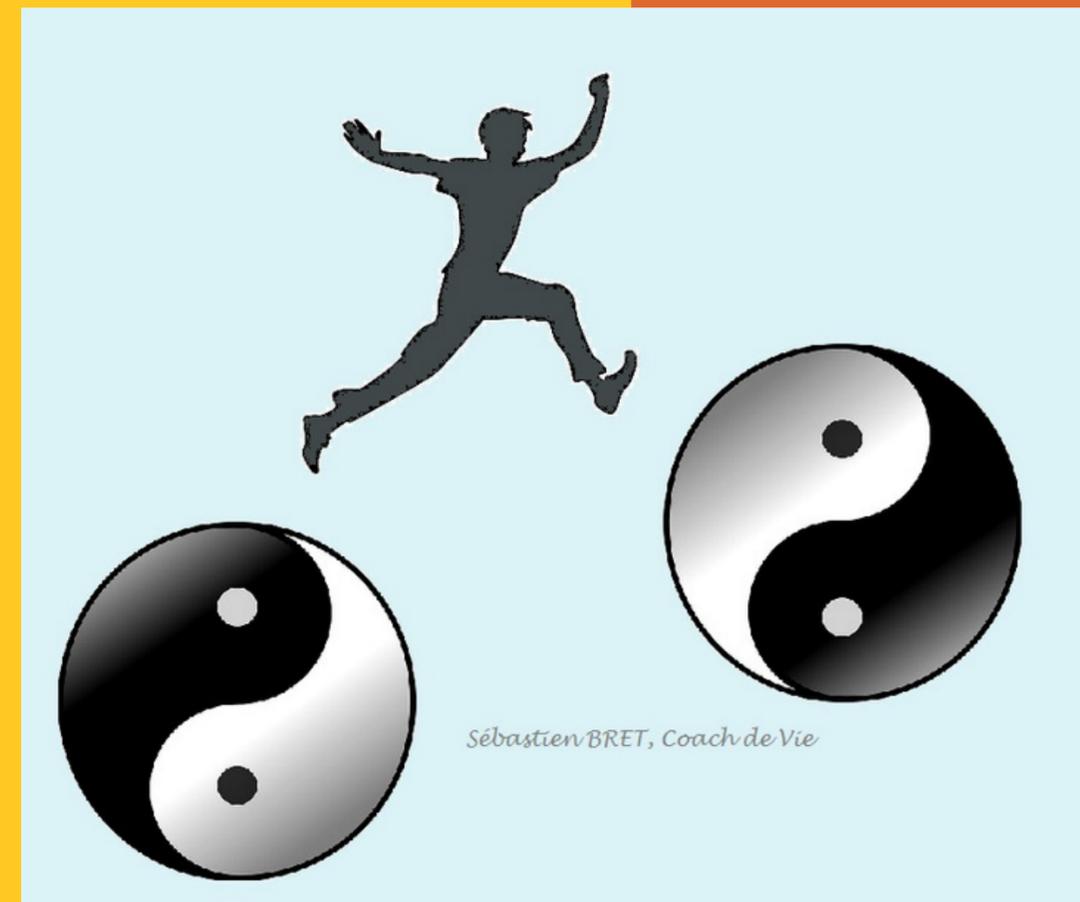
[www.coachdevielyon.fr](http://www.coachdevielyon.fr)



# Connais-toi toi même

Perte de repères, manque de motivation, incertitude, doutes... lorsque l'on vit ces situations, il peut être utile d'écouter notre meilleur conseiller, nous-même ! Pour s'écouter à nouveau, il peut être utile de s'interroger, de s'investiguer, de se (re) parcourir, dans un but de projection, de plaisir (une source d'énergie interne et puissante). Se faire accompagner par un Coach de Vie est la meilleure des solutions !

savoir où aller et  
pourquoi y aller



*Sébastien BRET, Coach de Vie*

# Le parcours

Se redécouvrir, s'écouter,  
s'entendre pour avancer



## Un échange gratuit avant de commencer

Un échange préalable par téléphone, visio ou présentiel pour un accord commun sur le processus. Décision d'y aller ou pas 😊



## 4 séances d'1 heure autour d'un outil

Le recours aux outils n'est pas obligatoire en Coaching-de-Vie

Les outils invitent au mouvement interne, au déblocage, au changement de perspective. Le client reste maître du processus.



## Une séance bilan

Cette séance permet d'ancrer les découvertes, prises de conscience, décisions.

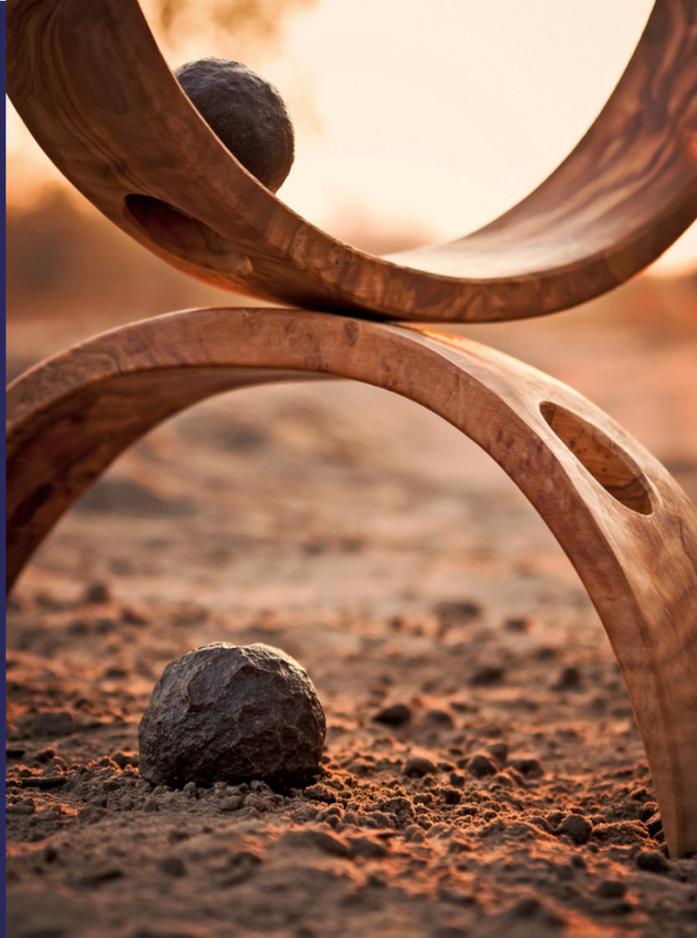
## La roue de la Vie

Un état des lieux  
dynamique



## Les Points Bascules

pour connecter ses  
émotions, ses  
ressentis, ses  
pensées



## La systémie

Un état des LIENS  
dynamique



# Exemples d'outils proposés en séance

"Qui mieux que vous  
sait vos besoins ?  
Apprendre à se  
connaître est le  
premier des soins..."

Jean De La Fontaine





# Votre Coach de Vie

**Sébastien BRET**

Formé au Coaching Humaniste, j'accompagne sans jugement les personnes qui me choisissent

Membre agréé de la Fédération de coaching-de-Vie

Mobile : 06 51 09 38 18

---

[www.coachdevielyon.fr](http://www.coachdevielyon.fr)



# Tarifs du pack 5 séances

900 € TTC

# Des questions ?

Contactez-moi !



06 51 09 38 18

[www.coachdevielyon.fr](http://www.coachdevielyon.fr)