



Entretien motivationnel

*Des conversations bienveillantes
qui donnent de l'élan vers le
changement !*

Les séances individuelles



Florence DA SILVA
Tél : 06 22 78 08 03
www.temposenso.fr



Scannez-moi



Entretien motivationnel

C'est quoi ?

Un accompagnement dans un espace sécurisant et bienveillant pour améliorer votre bien-être. Je vous guide à votre rythme pour :

- Identifier vos problématiques de changement (travail, santé, vie personnelle...).
- Explorer vos propres motivations à changer en lien avec vos valeurs et objectifs personnels
- Prendre la décision de changer... ou pas, et être à l'aise avec cela.
- Vous engager dans votre plan d'action si vous le souhaitez



Exemples

- Vous aimeriez diminuer le temps que vous passez sur les réseaux sociaux mais... ce n'est pas si simple.
- Vous savez qu'il faudrait prendre votre traitement régulièrement mais...c'est compliqué.
- Vous voudriez faire plus d'activité physique mais... il y a des obstacles.
- Vous vous demandez s'il est temps de changer de travail.

Avec Florence DA SILVA



Professionnelle de santé publique, praticienne et formatrice certifiée en entretien motivationnel, formée à la relation d'aide.

Pour pratiquer cette manière de guider les personnes j'ai suivi plusieurs formations et je suis régulièrement supervisée par des collègues.

Je n'essaierai pas de vous persuader de faire des choses que vous n'avez pas envie de faire et je ne vous donnerai pas de solutions toutes faites. Je ne porterai aucun jugement et vous accueillerai tel (telle) que vous êtes, avec vos dilemmes.

Vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut pour avancer. Nous allons explorer ces ressources ensemble, à votre rythme.

www.temposenso.fr Tél : 06 22 78 08 03



Entretien motivationnel

Les séances individuelles (45 min.)

Sur RDV : trouvons ensemble le meilleur créneau

De loin...

- Un entretien de chez vous, via le logiciel Zoom que vous téléchargez gratuitement sur votre ordinateur. Je vous envoie par mail un lien. Le jour du RDV vous cliquez et vous arrivez directement en salle d'attente.
- Si vous le pouvez, il est agréable de se voir une fois en présentiel avant de poursuivre à distance.

Ou de près...

- Dans des locaux agréables comme à la Clinique Du Travail à Larmor-Plage
- **De très près...** chez vous : RDV à domicile
- Selon votre souhait et selon les sites, possibilité de la présence d'un de mes chiens médiateurs, pour une ambiance encore plus chaleureuse

Du lundi au samedi midi

Possibilité de RDV en soirée

Prendre RDV : tél 06 22 78 08 03 n'hésitez pas à laisser un message

Tarifs et conditions

- Séance ponctuelle : 55 euros (60 euros à partir de 19h et le samedi). Annulation gratuite jusqu'à 48 heures ouvrées avant le RDV.
- Forfait 5 séances valable 12 semaines : 250 euros. Paiement en une ou deux fois (50% acompte à la réservation puis 50% à la 3ème séance)
- Séances à domicile : 60 euros + forfait de déplacement selon votre commune.
- Séances à distance : paiement par virement bancaire à la commande.
- Autres formules : sur devis.



Entretien motivationnel

***Offrez des cadeaux qui
donnent de l'élan !***

**Offrez de la motivation,
de la confiance en soi.
Offrez de l'élan pour
faire des changements !**

**Offrez des séances
d'entretien
motivationnel !**



**N'hésitez pas à me
contacter pour des bons
cadeaux personnalisés**

www.temposenso.fr



Scannez-moi