



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 à 60 min.)

Sur RDV : trouvons ensemble le meilleur créneau

De près...

- Dans des locaux agréables dans le pays de Lorient
- Selon votre souhait et selon les sites, possibilité de la présence d'un de mes chiens médiateurs, pour une ambiance encore plus chaleureuse

Ou 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.

Du lundi au samedi

Possibilité de RDV en soirée

Prendre RDV : 06 22 78 08 03 - N'hésitez pas à laisser un message

Tarifs et conditions

- 60 euros la séance (65 euros à partir de 19h et le samedi). Annulation gratuite jusqu'à 48 heures ouvrées avant le RDV.
- 55 euros à partir de la 5ème séance sur une période de 12 mois.
- Séances à distance : paiement par virement bancaire à la réservation.
- Autres formules : sur devis.



Entretien motivationnel

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

**Cette année 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