ARCHITECTURE ET CONTENU DE MON SITE

<https://vanessaremignon.com/travailler-avec-moi/>

Un exemple avec wordpress

<https://www.cl-lifecoaching.fr/quest-ce-que-le-coaching/>

Un autre exemple

PAGE d’acceuil

Bandeau Onglet

Case réseau social a gauche

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A PROPOS DE MOI | PARTICULIERS | ENTREPRISES | Lectures ou Blog ? | Contacts et grille tarifaire |
| MON PARCOURS | Life Coaching | Coaching Manager | Liste et lien des livres qui comptent   * Widget amazon / babelio |  |
|  |  | Menu déroulant |  |  |
| MES CENTRES D’INTERETS | Life Coaching – Coaching de vie  Individuel  + lien Vidéo  (Script à faire) | Prévenir les risques psychosociaux par un management bienveillant | Roman  Livre de développement personnel  Comprendre le burn out  L’art de la méditation | Coordonnées  + Formulaire de contact avec BDD pour enregistrer les personnes qui prennent contact   * Envoi un mail |
| >TEMOIGNAGES  « plusieurs cadre bouton » | Life Coaching Groupe (6-8 personnes) | Booster le leadership du manager (confiance et estime de soi, développer sa légitimité) | Les 5 blessures  La CNV  Le language du corps |  |
|  | Méditation  + photo moi fournie | Méditations  + photos groupe méditant entreprise à trouver |  |  |
|  | Séance de méditation petit groupe présentiel | Séances de méditations en intra, adaptées aux problématiques de votre service |  |  |
|  | Séance de méditation Individuelle Zoom | Séances de méditation Zoom |  |  |
|  | Séance de méditation Petit Groupe Zoom | MBT  Vos besoins  La méthode MBT  Les effets |  |  |
|  | MBT  Vos besoins  La méthode MBT  Les effets |  |  |  |

+ Bouton inscrivez vous

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logo  Delphine Jacquot-crampes Coaching et formation | Citation  Ou Slogan  Start Change and TAKE CARE (vérifier prends soin de toi)  SLOGAN A TRAVAILLER ! | Photo  Médaillon |

Texte : life coaching – Coaching de manager - méditation – Mind and Brain Training – Gestion du stress – Confiance en soi –

**A propos de moi**

**MON PARCOURS**

**Avec une double formation en marketing-communication et en sciences de gestion, et le cerveau « formaté » à l’audit, je rêvais de à la sortie de l’école d’améliorer les processus et d’optimiser le fonctionnement de l’entreprise. La confrontation à la réalité a été comme pour de nombreux jeunes dans leur premier emploi désillusion ; découvrant un milieu dans lequel les rapports humains et les velléités de pouvoir ne sont pas toujours compatible avec la performance que chaque action et missions n’était pas mise en œuvre à la perfection.**

**Perfection… c’était le maître mot qui guidait mes propres actions aussi bien dans ma vie personnelle que professionnelle et j’ai compris plus tard lors du travail que j’ai fait sur moi, que c’était un de mes « stresseur » personnel, une injonction que je m’appliquais et qui était génératrice de stress et qui m’aurait menée au burn out si je n’avais pas décelé les signes et décider d’agir… à temps.**

**Très observatrice et passionnée par la complexité des relations humaines, j’ai compris que les rapports hiérarchiques offrait un terrain d’expression et de reproduction de conflits avec l’autre mais aussi avec soi-même et d’une forme de violence psychologique inconsciente mais néfaste à l’équilibre psychologique aussi bien qu’au bon fonctionnement de l’organisation.**

**Après avoir exercer des métiers de conseils dans la formation et le marketing, et devenue maman et souhaitant adapter ma vie personnelle et ma vie professionnelle, j’ai décidé de changer de voie et de mettre mes compétences au service de l’enseignement dans les domaines du marketing, de la communication, du management et de la gestion.**

**15 années que je peux qualifier aujourd’hui d’aventure humaine extrêmement riche …**

**L’exercice de ce métier comme pour tout métier permet de comprendre nos propres valeurs, nos talents et ce que l’on aime moins, voir ce qui est aux antipodes de nos modes de fonctionnement et qui nous use littéralement.**

**Ici, la gestion d’un groupe, la gestion de conflits, impulser une dynamique dans le groupe et maintenir la motivation de chacun, déceler le manque d’estime, les peurs et les croyances déjà bien ancrées qui limite la vision du monde et la vision de soi sont des compétences sans lesquelles la simple transmission de connaissance n’aurait aucune utilité.**

**Bref, un vrai laboratoire d’expérience humaine et une folle énergie déployée. Et la frustration de ne pas avoir le cadre et les moyens d’accompagner individuellement ceux qui en avait besoin.**

**Comme dans toute expérience de la vie, elle m’a permis d’en apprendre sur moi, sur les autres et sur le monde. Et j’ai compris les situations dans lesquelles j’étais alignée avec moi, lorsque j’aidais l’apprenant à « éclore » et celle qui n’était pas en phase avec mes valeurs et qui se trouvait être de vraie pompe à énergie... Elle m’a permis de mettre en lien, ce que je faisais naturellement dans mes relations personnelles, l’écoute bienveillante et l’empathie et ce qui m’avait le plus fait vibrer dans ma profession : ces jeunes qui me remerciaient des les avoir aider, soutenu et qui avait réussi à atteindre leur objectifs et à dépasser leur peurs.**

**Après 22 années d’expérience professionnelle et de vie personnelle, j’ai ressenti un besoin de rechercher une activité en accord avec celle que j’avais appris à comprendre, celle que les expériences et un long travail de développement personnel avait aidé à définir les justes contours, une activité en accord avec moi : l’accompagnement individuel et collectifs pour une vie personnelle et professionnelle plus alignée, sans violence et dans le respect de soi et de l’autre.**

MES CENTRES D’INTERETS

Le sport est présent dans ma vie depuis mon plus jeune âge. J’ai pratiqué très jeune des disciplines exigeantes mais relativement violente pour le corps.

Depuis une vingtaine d’année adepte des sports doux (yoga, Pilates, stretching, Taî-Chi), de la relaxation et de la méditation, j’aspire à découvrir de nouvelles pratiques comme le Qi-Kong ou d’autres arts ancestraux qui recèlent des trésors pour l’équilibre et la santé.

Je poursuis actuellement une certification de Facilitateur en Méditation Professionnelle et j’ai acquis la conviction profonde que cette pratique était essentielle aussi bien dans tout travail de changement personnel que pour l’harmonie des relations dans le milieu professionnel.

Le travail sur les pensées, les émotions et les sensations réalisé lors d’un cycle engagé de pratique guidées de la méditation est un formidable outil de connaissance de soi et de régulation des émotions.

La recherche en neurosciences ne cesse de valider des effets constatés depuis des siècles, en lien avec la pratique de la méditation mais apporte globalement de nouvelles connaissances sur le fonctionnement du cerveau (concentration, mémoire, émotions…), un centre d’intérêt plus récent mais qui me passionne comme toute nouvelle chose qui donne du sens aux comportements individuels ou collectifs et constitue une voie de progrès pour l’humanité.

Prendre soin de soi passe à la fois par le respect de son corps et de son esprit, l’équilibre corps esprit étant insociable pour une vie épanouie et un équilibre pérenne.

C’est d’ailleurs plus encore indispensable lorsque nous traversons des tempêtes qui nous déstabilisent et mette à mal nos équilibres psychique et physique.

Adepte des médecines douces et de la nutrition santé, l’alimentation est selon moi et comme Hippocrate le disait « Que ton **alimentation** soit ta première médecine ». J’ai d’ailleurs grandi dans une famille dans laquelle l’ouvrage « nous sommes ce que nous mangeons » était notre « bible » de l’alimentation.

Vous l’aurez compris mes centres d’intérêts comprennent tout ce qui a trait à l’amélioration du bien-être physique et psychique de soi pour soi et pour les autres car un bon équilibre physiologique et émotionnel permet des relations plus stables et sereines.

La lecture est une activité permanente pour me nourrir, me permettre de découvert de nouvelles connaissances, de nouveaux paradigmes, romans, ouvrages de développement personnels, de psychologie, livres sur les médecines douces, lecture spirituelle, lecture d’hier et d’aujourd’hui, la lecture ouvre sur l’infinité des connaissances et des divergences, des parcours de vie, attise la curiosité, développe l’humilité et ouvre le champ des possibles. Impossible en une vie de tout ingurgiter, laisser vous guider !

**PARTICULIERS**

**LE COACHING DE VIE OU LIFE COACH**

**Coacher signifie accompagner ; le coach accompagne le coacher depuis son état présent qu’Il souhaite changer à la mise en action pour atteindre son état désiré.**

**Votre demande peut concerner des problématiques personnelles ou professionnelles, elle peut être**

* **Précise : je veux passer manager dans mon entreprise, je veux améliorer mes relations avec mes collègues ou mes subordonnées ou dans mon couple, avec mes enfants, je veux m’affirmer davantage dans ma vie, je veux être plus ouvert, je veux changer de vie professionnelle…**
* **Ou plus flou : je n’en peux plus, j’en ai assez de fonctionner comme je fonctionne, je veux changer, je veux oser, etc.…**

**Que la demande soit précise ou non, vous êtes en phase de changement dans votre cycle de vie et vous avez besoin d’être accompagné dans ce processus.**

**La démarche implique un travail sur soi pour mieux comprendre vos schémas de fonctionnement et faire « le pas de côté » pour observer différemment les situations vécues.**

**Vous allez être surpris de tout ce que vous apprenez sur vous en peu de temps et même si vous avez déjà travaillé sur vous.**

**Les peurs, les croyances, les valeurs, les besoins, les perceptions et les jugements dans votre rapports à vous même et aux autres vont être analysés pour vous permettre de mettre en œuvre des actions concrètes pour matérialiser le changement et changer votre réalité.**

**Le coaching n’est pas une psychothérapie, une formation ou du conseil ; c’est un réel accompagnement basé sur un processus, des outils, un questionnement et une écoute bienveillante qui va vous rendre acteur de votre vie, plus confiant, plus apaisé.**

**Il va vous permettre d’atteindre vos objectifs ou de laisser émerger de nouveaux besoins et objectifs pour lesquels vous êtres actuellement dans le déni, sous le joug de la norme sociales ou de vos croyances…**

**Le coach ne décide pas à votre place mais vous accompagne en ancrant vos progrès et vous permet d’agir de manière structurée et concrète.**

**La démarche d’accompagnement doit être motivé par un profond désir de changement accompagné d’une réelle volonté de passer à l’action. Si vous avez peur, c’est normal et même habituel, la première chose c’est d’accepter d’être félicité de passer à l’acte d’entreprendre cette démarche riche de sens et de perspectives.**

**La rapidité de mise en action dépend de chaque profil, il n’y a pas de règle, vous avez tous un potentiel énorme de changement, alors croyez-y !**

**« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être, Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement »**

**Martin Luther-King**

**Je suis là pour vous accompagner avec toute mon empathie, mon dynamisme, ma rigueur et ma volonté de vous voir vous épanouir**

START ACT

**LIFE COACHING GROUPE**

Parce que parfois, c’est plus motivant de commencer un travail en même temps que d’autres personnes dans le même cas que vous,

Parce que poser un temps pour travailler sur vous en dehors de chez vous vous semble plus facilitateur, parce que vous avez plus de faciliter à faire du sport ou une autre activité en cours collectifs par exemple plutôt que seul chez vous

Parce que l’émulation du groupe vous apporte une énergie positive et de la convivialité

Je propose un travail en petit groupe (6 personnes environ) structuré de la manière suivante :

* Des séances collectives pour expliquer des concepts, réaliser des tests et des travaux personnels sur un temps dédié ; et échanger sur vos problématiques et votre avancement en cours de processus
* Des séances individuelles pour travailler sur les résultats de vos tests et vos travaix personnels (croyances, peux, besoins, ect..)
* Un groupe privé Facebook pour rester en contact et poser des questions aux autres membres du groupe ; j’interviens également pour apporter certaines réponses

La confidentialité entre chaque coaché et le coach reste le mode de fonctionnement, chaque coaché est libre d’exprimer aux autres ou non ce qu’il a vécu, réalisé, constaté en cours de coaching grâce aux exercices et démarches réalisées.

Méditation :

Je propose des séances de méditation individuelle ou collective en présentiel ou sur ZOOM.

La méditation est une aide précieuse pour travailler sur ses émotions, ses pensées et ses sensations corporelles. Elle permet d’apprivoiser le fonctionnement de son esprit et d’apprendre à mieux gérer ses émotions et donc ses réactions dans diverses situations.

Elle permet de développer une clarté d’esprit, ce qui est précieux pour prendre des décisions justes et adéquates et libère votre potentiel de créativité pour une vie plus alignée et épanouie.

MBT Expérience Main and Brain Trainning

Mathieu Ricard définit la méditation comme un entrainement de l’esprit, qui vient en complément d’un entrainement physique.

Clarifier le mental et avoir une vision plus juste de notre réalité, des autres et du monde qui nous entoure, pendre des décisions moins parasitées par nos jugements et nos croyances sur nous ou sur les autres. Apprivoiser nos pensées, nos émotions et nos sensations.

La méditation nous conduit à accueillir sans jugements, observer nos émotions et nos pensées sans les retenir et alimenter le petit moulin permanent de nos pensées.

Prendre Conscience du brouhaha intérieur de nos pensées afin de libérer de l’espace et de tenter le temps de la méditation de vivre des temps ca calme mental.

En parallèle, le travail d’analyse de la nature de nos pensées, ce flot continuel qui œuvre la plupart du temps à notre insu, va nous permettre de mettre en œuvre des actions pour remplacer les pensées polluantes par des pensées plus neutre ou plus positives ou tout simplement se recentrer sur l’instant présent.

L’approche MBT que je propose va s’appuyer d’une part sur la méditation en préalable, travail sans objectif ni pression, d’accueil et de connaissance des ses fonctionnements individuels interne (Pensées, Emotions, Sensation) qui va faciliter en parallèle, un travail conscient sur vos croyances, vos stresseurs, vos peurs et tout ce qui limite votre épanouissement et l’atteinte de vos objectifs personnels ou professionnels avant de passer à une reprogrammation mentale à l’aide d’outils issus de la PNL et de la psychologie positive.

Vous en ressortirez avec un esprit musclé et plus à même de comprendre vos parasites mentaux et les pouvoir que vous possédez en vous pour adopter au quotidien des pratiques qui vous rendront plus autonome, moins sensibles aux jugements, laissant moins de place aux pensées polluantes et stressante orientée sur passé et sur le futur. Vous serez aligné, plus connecté au monde qui vous entoure, plus en paix avec vous-même et avec les autres.

La démarche MBT se déroule sur 3 mois :

* Le premier mois : une séance de méditation par semaine avec des exercices quotidien à réaliser au moins 20’ par jour
* Le deuxième mois :

Une séance de méditation par semaine avec des exercices quotidien à réaliser au moins 20’ par jour

Des exercices et des tests à réaliser en autonomie (croyances, peurs, vision de soi…)

Deux séances d’accompagnement individuel d’une heure

* Le troisième mois :

Une séance de méditation par semaine avec des exercices quotidien à réaliser au moins 20’ par jour

Un travail de reprogrammation mentale

2 séances d’accompagnement individuel

A l’issue du protocole, un rdv en individuel sera fixé pour faire un bilan du maintien de vos pratiques

Tarif individuel : 5 séances d’accompagnement d’1heure (300 euros) + 5h d’analyse de vos tests et exercices avant séance (200 euros) , 12 séance individuelles de médiation (480 euros) = 980 euros

Offre Pack : 799 euros

Tarif collectif : 5 séances d’accompagnement d’1heure (300 euros) + 5h d’analyse de vos tests et exercices avant séance (200 euros) , 12 séances collectives de médiation (120 euros) = 620 euros

Offre pack : 499 euros

COACHING MANAGEMENT BIENVEILLANT

COACHING MANAGER CONFIANCE EN SOI