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

Citation : EN ATTENTE

**PAGE ACCEUIL AVEC PHOTO MOI QUI MARCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A PROPOS DE MOI | PARTICULIERS | ENTREPRISES | MEDITATION ET MBT EXPERIENCE | Lectures et articles | Contacts |
| Menu déroulant | Menu déroulant |  | Menu déroulant |  |  |
| MON PARCOURS | Life Coaching | Coaching Manager | MEDITATION+ photo méditation  Moi  + PHOTO MEDITATION GROUPE ENTREPRISES  + photo méditation groupe A CHERCHER SUR PHOTO LIBRES DE DROIT | Roman  Livre de développement personnel  Comprendre le burn out  L’art de la méditation  Liste et lien des livres qui comptent   * Widget amazon / babelio | Coordonnées  + Formulaire de contact avec BDD pour enregistrer les personnes qui prennent contact  Envoi un mail |
| MES CENTRES D’INTERETS |  |  | MBT  Avec SCHEMA CERVEAU |  |  |
|  | Life Coaching Groupe (6-8 personnes) |  |  | Les 5 blessures  La CNV  Le language du corps |  |
| >TEMOIGNAGES  « plusieurs cadre bouton » |  |  |  |  |  |

+ Bouton inscrivez vous

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logo  Delphine Jacquot-crampes Coaching et formation | Citation  Ou Slogan  Start Change  SLOGAN A TRAVAILLER ! | Photo  Médaillon |

**A propos de moi**

**MON PARCOURS**

**EN COURS DE REDACTION**

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, j’essaye du mieux possible de suivre le précepte d’Hippocrate « 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 offre un accès à une infinité de connaissances, de divergence de points de vue et de manière de voir le monde, de parcours de vie ; elle attise la curiosité et développe l’humilité.

**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**

**Tarifs : entre 800 et 1200 euros selon le nombre et la durée des séances nécessaires pour aboutir à votre plan d’action. Les séances peuvent durer entre 1h et 2h selon le travail réalisé entre et pendant les séances et votre niveau d’énergie.**

**Le coaching s’étale en général sur 6 mois pour vous permettre de « décanter » votre changement et de vous mettre en action.**

**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 travaux personnels (croyances, peux, besoins, ect..) et vous accompagner dans l’élaboration de votre plan d’action.
* 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.

Tarifs du programme Life Coaching Groupe sur 6 mois : 600 euros

3 demi-journées en groupe

7 séances en individuel

Programme de Coaching de manager :

Le management comporte un ensemble très large de domaine d’intervention mais 80% de la fonction du manager est liée à la communication pour mobiliser, animer, contrôler à la fois une équipe et des collaborateurs en individuel.

Le manager est soumis au stress de sa missions et doit pour autant être un élément qui équilibre le fonctionnement de l’équipe, lui impulse de l’énergie pour atteindre les objectifs, gère les conflits…

Chaque manager possède son style de management lié à sa personnalité. Au côté de l’urgence des tâches à effectuer, le comportement du manager représente 25% des causes du stress au travail pour les collaborateurs.

Encourager les membres de son équipe à donner le meilleur d’eux même, les valoriser et faire preuves d’empathie, savoir déléguer… autant d’aptitudes qui permettent au manager de développer son leadership en limitant les risques psychosociaux liés au management.

La confiance et l’estime de soi sont essentiels pour rayonner développer le leadership du manager et limiter les situations conflictuelles. Bien se connaître soi-même et communiquer efficacement avec assertivité et sans violence sont essentiels pour assumer sereinement la belle et complexe mission du manager.

Je propose deux parcours de coaching pour les managers

« Prévenir les risques psychosociaux par un management bienveillant »

« Développer l’estime de soi pour manager en leader »

« Booster le leadership du manager par une meilleure estime de soi »

Les objectifs :

Mieux cerner ses modes de fonctionnements individuels

Mieux cerner les personnalités et les modes de fonctionnement des subordonnés

Adapter son management à la diversité des subordonnés

Savoir exploiter les talents de ses subordonnés

Pratiquer la Communication non violente

Développer son assertivité

Développer des techniques pour lutter contre le stress du manager

Je propose des formations autour de ces mêmes thématiques :

Apprendre et s’exercer à la Communication non violente

Apprendre et s’exercer à l’assertivité

Apprendre à gérer les conflits

Développer les compétences de gestion du stress du manager pour ses équipes

Tarifs : à définir selon durée et objectifs

Méditation et MBT Expérience Main and Brain Trainning

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

Séances de méditation (Particulier et entreprise)

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

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.

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 ou nos peurs. 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 permanent de nos pensées et de nos capacités à nous en détacher pour en limiter l’impact et mettre notre esprit au repos.

Comme le dit Dominique Steiner (Mindfulness et Bien-être au travail), « Quand une entreprise intègre la pleine conscience dans sa culture, elle entreprend de développer des leaders résilients, volontaires et engagés, des guerriers pour la paix, capables de prendre soin d’être bienveillants, d’avoir de la compassion, de ceuillir les fruits quand c’est le moment et de trancher quand c’est nécessaire »

Mathieu Ricard souligne d’ailleurs qu’au-delà d’une meilleur gestion du stress dans un but d’efficacité, le développement de la capacité à mieux "prendre soin" des collègues et collaborateurs de façon bienveillante est une dimension cruciale pour l'harmonie collective au travail et l'épanouissement de chacun.

Séance de méditation particuliers (en présentiel ou par Visio) :

Individuelle : 40 euros/h

Collectives : 10 euros par participants (minimum 6 personnes)

Séances de méditation entreprises :

Tarifs selon durées et effectifs

Programme MBT(Particulier et entreprise)

Le programme Mind and Brain Training intègre des séances de méditation en parallèle d’un travail de développement personnel.

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 internes (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 de vos croyances pour une meilleure vison de vous-même et de vos capacités.

Le travail d’analyse 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.

Vous en ressortirez avec un esprit musclé et plus à même de comprendre vos parasites mentaux et les pouvoirs 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 et comprends :

* Des séances hebdomadaires de méditation guidées associées à des exercices quotidiens à réaliser en autonomie
* Des exercices et des tests à réaliser en autonomie (croyances, peurs, vision de soi…) et à me renvoyer pour analyse en préparation des séances individuelles d’accompagnement
* 5 séances d’accompagnement individuel d’une heure
* Un travail de reprogrammation mentale personnalisé

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

TARIFS PARTICULIERS

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 individuel 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 par personne

TARIFS ENTREPRISES : A DEFINIR SELON BESOINS