

## VOTRE COACHING EN LIGNE THEMATIQUE SUR MESURE

Pour vous créer un programme de coaching en ligne personnalisé, nous devons au préalable échanger ensemble sur ce qui vous amène à cette démarche et la problématique que vous souhaitez résoudre grâce à cet auto accompagnement guidé.

La création de ce coaching en ligne se fait à distance, en **4 étapes** :

**Etape 1.** L'**analyse** et la **préparation** à distance du programme de coaching.

**Etape 2.** La **création** de vos séances en ligne.

**Etape 3.** L'envoi par mail de vos séances.

**Etape 4.** L'accompagnement et le suivi à mi-parcours.

### COMMENT PROCEDER CONCRETEMENT ?

#### Etape 1

**Vous envoyez par mail à [sandrine@lesesenergiesnaturelles.fr](mailto:sandrine@lesesenergiesnaturelles.fr) les éléments suivants :**

- Vos coordonnées (nom, mail, téléphone) pour pouvoir être joint
- Un descriptif des problématiques rencontrées et de vos ressentis
- L'objectif que vous souhaitez atteindre grâce à ce coaching en ligne

**Nous accusons (toujours) bonne réception de votre mail par retour de mail sous 48h et nous vous proposons un rendez-vous téléphonique pour bien cadrer ensemble votre demande.**

Si vous n'avez rien reçu, appelez-nous pour nous le signaler au 06 34 20 57 12.

#### Etape 2

Vous recevez automatiquement votre 1<sup>ère</sup> séance de coaching en ligne à réception de votre paiement, ainsi que l'exercice bonus de cohérence cardiaque.

En attendant que votre pack soit prêt, vous pouvez donc démarrer votre auto accompagnement par ce premier exercice de coaching proposé « Je me fixe des objectifs réalistes » et mettre en place une routine de respiration quotidienne pour apprendre à vous concentrer et à vous centrer grâce à l'exercice bonus proposé de cohérence cardiaque.

Après notre rendez-vous téléphonique ensemble, nous créons vos séances et nous vous les envoyons par mail. Comptez 1 à 2 semaines en moyenne pour la réception de vos séances de coaching en ligne.

#### Etape 3

Nous vous envoyons les séances par mail dès qu'elles sont prêtes.

#### Etape 4

A mi-parcours, vers la séance 5 ou 6, vous pouvez programmer avec nous une séance téléphonique de suivi. Nous vous laissons revenir vers nous quand vous jugez que c'est le bon moment pour vous.