

## MIEUX SE CO-NAÎTRE



Actuellement vous êtes peut-être face à des doutes. Vous ne savez pas quelles directions prendre, que choisir, où aller. Vous vous sentez perdu et avez la sensation de stagner dans votre vie.

Il est difficile pour vous de poser des limites, les faire respecter, et de ce fait, vous vous retrouvez souvent en réaction émotionnelle.

Pour choisir LA bonne direction, il est indispensable de mieux se connaître et ainsi faire entendre sa voix/voie car être bien avec soi, c'est également être bien avec l'autre.

Je vous propose un accompagnement de 8 à 10 séances (à déterminer ensemble) afin de partir à la découverte de votre être et d'approfondir cette co-naissance.

# Mieux se connaître pour accéder à la joie et au bonheur.....

Les bienfaits de cet accompagnement.



Cet accompagnement vous permettra de mieux vous découvrir afin d'accéder à un "mieux-être" grâce à des outils précis. Vous serez en capacité de :

- Identifier vos besoins et les verbaliser.
- Poser vos limites et améliorer vos relations à l'autre.
- Appréhender vos différents états du moi et adopter une action juste face à une situation donnée.
- Améliorer votre énergie grâce à un alignement retrouvé.
- Connaître vos émotions à l'instant T et donc mieux les gérer.
- Connaître vos atouts et votre part d'ombre. Mieux vous aimer et retrouver une estime de soi.
- Retrouver une sérénité et une paix intérieure.
- Et plus encore, car se connaître permet d'accéder à des choix justes et bons pour soi...

# Comment cela se passe ?

Vous avez décidé de partir à la rencontre de votre être intérieur et vous voulez être accompagné.

1) Contactez-moi au 06 07 46 22 45 ou  
par mail à : [epradalie@amshacoaching.com](mailto:epradalie@amshacoaching.com)

2) Nous discuterons de votre problématique et de vos objectifs, puis nous définirons ensemble le nombre de séances.

(En coaching, il existe un contrat afin de créer un climat de confiance et de sécurité dans la relation, rédigé par les 2 parties)

3) Le travail commence. Nous nous retrouvons au cabinet : 17 place Saint-Charles, 45100 Orléans ou à distance sur Skype.

4) Le paiement se fait après chaque séance.

## Tarifs :

Particuliers : 60 euros / Séance

Tarifs réduits : 45 euros / Séance

(étudiants, demandeurs d'emploi).

*Si vous souhaitez avoir plus d'informations, merci de m'écrire à :  
[epradalie@amshacoaching.com](mailto:epradalie@amshacoaching.com)  
ou de m'appeler  
au 06 07 46 22 45*