



# Le Coaching Mental

Diplômée de l'Académie de Coaching Mental de Michel Villacorta, je vous accompagne au plus profond de votre afin d'initier les changements nécessaires à votre mieux être.

Le coaching mental agit sur les processus mentaux en alliant des techniques du coaching traditionnel avec des outils de communication avec l'inconscient. Le travail n'est plus en surface mais permet une connexion avec son soi intérieur permettant de libérer les ressources nécessaires à un changement rapide et durable.

Le coaching mental est utilisé dans de nombreux domaines :

- Gestion du poids et des habitudes alimentaires
- Gestion du stress et des émotions
- Travail sur les phobies, les peurs, les motivations, les addictions, ...
- Préparation pour les examens, les interviews, les communications ..
- Développement des ressources intérieures pour le domaine privé et professionnel
- ...

La première séance de minimum 1h30 permet une anamnèse détaillée afin de permettre une définition claire des objectifs à atteindre et le plan d'action. Elle permet aussi un premier contact avec son soi profond.

Les séances suivantes (1h) permettent le travail spécifique et le suivi.

Le coaching mental est une approche directe et efficace des problématiques même anciennes ou profondes. Il requiert peu de séances pour atteindre des objectifs observables.

N'hésitez pas à vous renseigner en téléphonant au 0472 / 654 288 de préférence entre 13h et 14h.

Au plaisir de vous aider dans votre recherche de la meilleure version de vous-même.

Anne Marie Laval