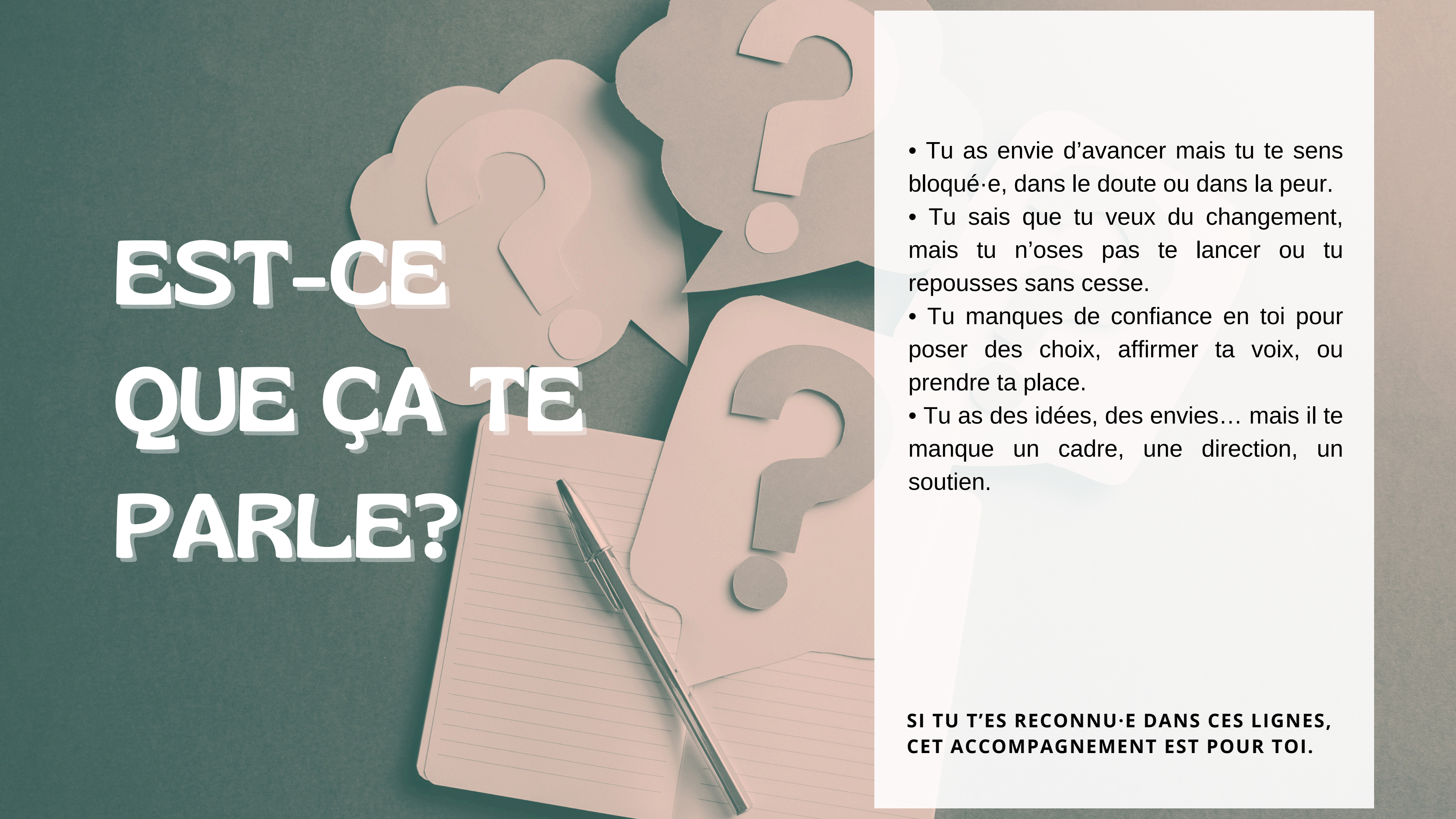


CONFIANCE & ACTION

*UN ACCOMPAGNEMENT POUR CELLES ET CEUX QUI
VEULENT REPRENDRE CONFIANCE ET PASSER À L'ACTION*

The background features a dark teal color with several light brown question marks of varying sizes scattered across it. In the lower center, there is a stack of two lined notebooks with a silver pen resting on top of them.

EST-CE QUE ÇA TE PARLE?

- Tu as envie d'avancer mais tu te sens bloqué·e, dans le doute ou dans la peur.
- Tu sais que tu veux du changement, mais tu n'oses pas te lancer ou tu repousses sans cesse.
- Tu manques de confiance en toi pour poser des choix, affirmer ta voix, ou prendre ta place.
- Tu as des idées, des envies... mais il te manque un cadre, une direction, un soutien.

**SI TU T'ES RECONNU·E DANS CES LIGNES,
CET ACCOMPAGNEMENT EST POUR TOI.**

CE QUE TU VAS VIVRE À TRAVERS CONFIANCE & ACTION

- (RE)CONSTRUIRE UNE BASE SOLIDE DE CONFIANCE EN TOI
- IDENTIFIER LES PEURS ET CROYANCES QUI TE FREINENT
- TE RECONNECTER À TES RESSOURCES, TES FORCES, TON POTENTIEL
- OSER POSER DES ACTIONS ALIGNÉES, MÊME PETITES, MAIS RÉGULIÈRES
- SENTIR QUE TU ES DE NOUVEAU AUX COMMANDES DE TA VIE

CONCRÈTEMENT, COMMENT ÇA SE PASSE?



- Entre 8 et 10 séances
- Un suivi entre les séances (par mail ou messages si besoin)
- Des outils ou exercices personnalisés selon ta situation

Toujours dans un cadre bienveillant, soutenant, sans jugement avec douceur et structure.

TARIFS

ACCOMPAGNEMENT SUR 2 À 6 MOIS

FORFAIT 8 SÉANCES

1'200.- CHF

FORFAIT 10 SÉANCES

1'500.- CHF

A PROPOS DE MOI



Je suis Natasha, coach en connaissance de soi.

Pendant plusieurs années, j'ai évolué dans des environnements qui, au fond, ne me correspondaient pas vraiment.

Comme beaucoup, j'ai appris à m'adapter, à répondre aux attentes... jusqu'à parfois porter un masque pour être acceptée.

*Mais une question a fini par s'imposer :
qui suis-je vraiment, au-delà de tout ça ?*

Ce questionnement a marqué le début d'un chemin d'introspection profond, qui m'a permis de me reconnecter à moi-même et à ce qui m'anime réellement.

Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui ressentent ce même décalage, ce besoin de se retrouver, de faire tomber le masque et d'avancer de manière plus alignée.

Je crois profondément que chacun a en lui les ressources pour évoluer.

Mon rôle est de vous aider à vous reconnecter à qui vous êtes, et à avancer avec plus de justesse et de sens.

"Il n'y a pas de bon moment pour changer... il y a juste le moment où on décide d'oser."

PRÊT(E) À RETROUVER DE LA CONFIANCE ET TE METTRE EN ACTION?

Prendre rendez-vous pour un appel découverte (gratuit)
Je propose un appel découverte de 20 min offert, sans
engagement, pour voir si cet accompagnement est ce
qu'il te faut.

Tu peux réserver directement ici :



@nmcoaching_

| Podcast Chemin
Croisé

| Info@nm-coaching.ch