



- Prendre sa place c'est se reconnecter à cette partie de vous « *qui sait déjà* ».
- Prendre sa juste place, c'est apprendre à naviguer entre **intuition** et **créativité** et accepter toute la responsabilisation que cela implique...

Libérer sa joie, sa puissance de vie, s'écouter et accepter sa sensibilité pour laisser s'exprimer vos talents cachés.



## RÉUSSIR COMME ON L'ENTEND & INCARNER SA LIBERTÉ



**Durée :** 20h maximum en face à face. Une séance dure 2h. Le nombre de séances et le rythme varient en fonction de vos besoins. **Contractualisation :** entre 6 à 10 séances.

**Tarif :** 60€ de l'heure.

**Tarif solidaire :** 35€ de l'heure (ARE MINIMAL, ASS, RSA...).



### Contenu et objectifs du programme :

1. Goûter sa singularité et Être, ... de la peur à la joie
2. Le FLOW : éveil de l'intuition... émergence de la créativité
3. ETRE : intégrer et affirmer sa singularité entre ombre et lumière
  - Entre les séances : des exercices créatifs pour ancrer et maintenir l'énergie.
  - Des apports théoriques dessinées, La pensée en image
  - Synthèse remise en version numérique

### Modalités pédagogiques et techniques du programme

Un Accompagnement, à votre rythme, un accueil inconditionnel de ce qui est...

Durant notre première rencontre nous regardons à quoi vous aspirez et en fonction de vos besoins je vous propose un programme qui tient compte de vos objectifs.

Nous explorons ensemble avec un regard nouveau ce que vous vivez et en goûtant à votre singularité, la créativité et l'intuition apparaissent. Goûter et apprivoiser ce FLOW créateur et laisser émerger sa nouvelle vision du monde. Accueillir et apprivoiser

les émotions qui surgissent, transformer les programmations pour réveiller et affirmer cette liberté d'être, affirmer ses choix en acceptant toutes les responsabilités qui en découlent. Dans

cette relation intuitive, j'utilise :



- L'écoute et l'approche psychosensorielle qui libère le vécu émotionnel figé dans le corps.
- La pensée visuelle qui permet de mettre en lumière des sentiments, des messages. Elle informe, débloque ou fait prendre conscience, Elle faire rire ou relativiser des situations. Elle ancre aussi une nouvelle vision du monde.



- Des exercices pendant et entre les séances qui font appel à l'imagination et permettent de goûter à l'intuition.
- Des apports théoriques en analyse transactionnelle et outils d'appropriation de la posture.

**Prérequis** : aucun

**Personnes en situation de handicap** : les modalités d'adaptation et moyens sont définis ensemble lors d'un rdv préalable. Parce que chacun a le droit de se former, nous étudions ensemble les possibilités d'adaptation, d'aménagement ou le cas échéant l'orientation vers une structure plus adaptée.

### Bénéfices

- Reconnexion à son intuition et à ses capacités créatrices
- Elaboration en confiance de la voie qui vous appelle.
- S'outiller pour maintenir l'énergie créatrice et intuitive
- Changement de posture : affirmation de son leadership
- Prise de décisions en conscience

### Evaluation de l'accompagnement

- Après chaque séance nous évaluons oralement la plus-value de nos échanges. A mi-parcours nous faisons le point avec une évaluation écrite (en 4 points principaux).
- Une évaluation en fin d'accompagnement pour recueillir votre perception.
- Une feuille d'émargement est signée à chaque rendez-vous.
- Remise d'une attestation individuelle en fin de parcours sur demande.



ON Y VA ?

**Pour se rencontrer** : réponse à votre demande de contact dans les 48h.  
Un premier entretien (gratuit) de 30 mn pour écouter votre demande (sous 7 jours). Tél : 06 51 01 28 03 – mail [sophie@citizen-coach.com](mailto:sophie@citizen-coach.com)

**Délai d'accès à la formation** : deux semaines maximum

**Lieu** : Centre d'affaire 58 rue George Sand 37000 TOURS.

Bureau assurant la confidentialité, salle de coworking et de formation, wifi, matériel bureautique, paperboard. Accessibilité PSH