

Avoir confiance en soi... !

« J'voudrais bien mais j'ose pas ! »... « Je n'suis pas capable de faire ça ! »...
« J'y arriverai jamais ! »... STOP à toutes ces réflexions négatives ! Vous avez des projets ? Faites vous aider par un coach !...

Coach... voilà un mot que l'on entend régulièrement. Si, initialement, il désignait l'entraîneur d'une équipe ou d'un sportif de haut niveau, son sens a, aujourd'hui, largement dépassé les limites du sport.

Dès lors que l'on s'adjoint les conseils d'une personne pour développer nos compétences, nos perfor-

mances... et obtenir les résultats escomptés ou l'objectif fixé, on parle de "coach". C'est en fait quelqu'un qui vous fournit tous les outils intellectuels nécessaires pour réussir ce que vous entreprenez.

C'est ce que propose Claire, ex-enseignante, qui intervient auprès de vous pour : appréhender positivement vos projets, les changements dans votre vie professionnelle (formation reconversion...), reconstruire du lien social près des jeunes retraités, aider les ados dans leur orientation...

Claire apporte des solutions concrètes avec empathie et bienveillance sans porter aucun jugement.

S'ouvrir au changement, avoir confiance en soi, se sentir capable de réussir, maîtriser ses émotions, exploiter son potentiel de capacités, parler en public, se sentir enfin bien... autant de questionnements que Claire travaillera avec vous pour vous faire avancer et ne plus avoir peur de l'avenir.

Vous avez des projets ?... consultez Claire qui saura trouver, avec vous, de vraies réponses à vos questions. Claire se déplace à domicile aux alentours de Beaune ou reçoit en cabinet.

Un questionnaire sur le coaching vous attend sur la page professionnelle <https://www.facebook.com/claircolcoaching/>

Clair'scol Coaching et Formation

06 72 69 98 95 - cl.saurel@orange.fr

