



Le Mode d'emploi de la réussite

AM COACHSURFING
CONSEIL & COACHING



B I E N V E N U E

“ La chance et le bonheur sourit aux Audacieux ”

J'espère que vous trouverez au gré des pages, tous les éléments pour vous permettre de mieux comprendre le métier de coach en développement professionnel et développement personnel.

Votre sophro-coach certifié RNCP avec les félicitations du jury et IPHM

Alexandra LEFEBVRE



Bonjour!

*Je m'appelle Alexandra.
Je suis la fondatrice de la société AM COACHSURFING
et votre sophro-coach. Je suis spécialisée dans les
blocages de l'être humain et dans les leviers qui
permettent d'avancer.
J'appelle cela " l'art du changement ".
J'accompagne tous types de profil souhaitant être enfin
accompli professionnellement et personnellement.*

PRÉSENTATION DE

LA SOCIÉTÉ

Bienvenue chez moi, chez vous, chez nous !

« **AM CoachSurfing** » est une entreprise à taille humaine, qui conseille et accompagne les particuliers, les entreprises (TPE, PME-PMI) et les collectivités.

Les prestations sont axées sur :

- Le coaching professionnel et personnel
- Le coaching d'affaires
- La sophrologie

Les séances se déroulent en individuel ou en collectif.

Les prestations sont à distance ou en présentiel.



**ME
CONTACTER**

Téléphone : 06 70 24 68 26

Email : bonjour@amcoachsurfing.fr



Le coaching est un processus dans lequel un coach qualifié aide un individu à atteindre ses objectifs professionnels ou personnels en identifiant ses forces, en surmontant ses obstacles et en développant ses compétences. Le coach agit comme un guide et un soutien pour aider la personne à progresser dans sa carrière, dans sa vie tout en améliorant ses performances, son efficacité, son estime de soi, son autonomie. Les sessions de coaching permettent d'entamer et de faciliter le changement au sein de son quotidien professionnel et/ou personnel.

Il est à noter qu'un changement positif dans un domaine a des répercussions positives en cascade sur d'autres domaines.

A PROPOS DE

LE COACHING



DEMANDEZ VOTRE DEVIS



Un coach personnel est une personne experte dans le changement, dans la communication, dans l'acceptation de l'autre et qui a été formé sur des outils, des méthodologies permettant à son client de changer sereinement et en toute autonomie.

Un coach reconnaît le talent de chaque client et leur pouvoir personnel de découvrir leurs propres solutions lorsqu'ils bénéficient d'un soutien, d'une responsabilité et d'un regard positif et inconditionnel.

Un coach aide son client dans la gestion de ses émotions, dans l'acceptation de soi, dans sa prise de décision, sur la compréhension de son fonctionnement, dans sa capacité à aller de l'avant, à donner plus de sens à son quotidien, sa vie.

A PROPOS DE

UN COACH

PERSONNEL



LE CHEMINEMENT : COACHING POUR LES PARTICULIERS

DÉPART & ARRIVÉE



✓ LA LIGNE D'ARRIVÉE

✓ LE TOP DÉPART

1er RDV
OFFERT !!



Le premier rendez-vous : création d'une relation de confiance

Lors de cet entretien, vous m'expliquerez pourquoi vous faites appel à moi aujourd'hui. Et je vous parlerai des opportunités que le coaching peut vous apporter selon votre besoin et des étapes de votre cheminement. A la suite de cet entretien vous aurez le choix de continuer ou pas.

Vous avez réussi:

- à prendre de la hauteur face à une situation
- à gérer vos émotions
- à voir les choses positivement
- à croire en vous
- à utiliser toutes vos compétences
- à être autonome
- à définir ce qui vous est essentiel
- à vous mettre en action
- à réaliser vos rêves



Un coach professionnel est une personne experte dans la montée en compétence, dans la communication, dans la performance et qui a été formé sur des outils, des méthodologies permettant à son client de développer professionnellement tout son potentiel et ses soft skills (son savoir-être).

Un coach reconnaît le talent de chaque client et leur pouvoir personnel de découvrir leurs propres solutions lorsqu'ils bénéficient d'un soutien, d'une responsabilité et d'un regard positif et inconditionnel.

Un coach professionnel aide son client à utiliser au bon moment ses compétences pour lui permettre d'accomplir ses missions professionnelles quotidiennes et futures, dans sa posture managériale, dans l'utilisation de ses ressources et pour résoudre une situation.

A PROPOS DE

UN COACH

PROFESSIONNEL



DÉPART & ARRIVÉE



✓ LE PLAN D'ACTION

✓ LA PRISE DE CONTACT



Sur deux rendez-vous: création d'une relation de confiance et élaboration du contrat

Lors de ces entretiens, vous me communiquerez les enjeux de votre démarche. Ce qui nous permettra d'élaborer les bases du contrat qui nous liera.

Pour les coaching en triparties ou collectifs, il sera nécessaire que tous les intervenants soient connus du coach.

les améliorations les plus significatives :

- la capacité à prendre des décisions
- la connaissance de ses soft skills
- la confiance en soi
- la gestion de ses émotions
- l'autonomie
- la posture managériale
- l'utilisation de ses ressources pour résoudre une situation
- la capacité à se motiver
- la résilience organisationnelle



La sophrologie est une pratique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit en utilisant des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation. Les séances de sophrologie peuvent être bénéfiques à court terme en aidant le client à se détendre, à gérer le stress et à retrouver un état de bien-être immédiat. À long terme, la sophrologie peut aider le client à développer une meilleure connaissance de soi, à renforcer sa confiance en lui et à améliorer sa qualité de vie.

Les approches utilisées en sophrologie peuvent varier en fonction des besoins du client, mais elles incluent généralement des exercices de relaxation, de visualisation positive et de gestion du stress.

L'alliance de la sophrologie et du coaching amène un équilibre entre le corps et l'esprit .

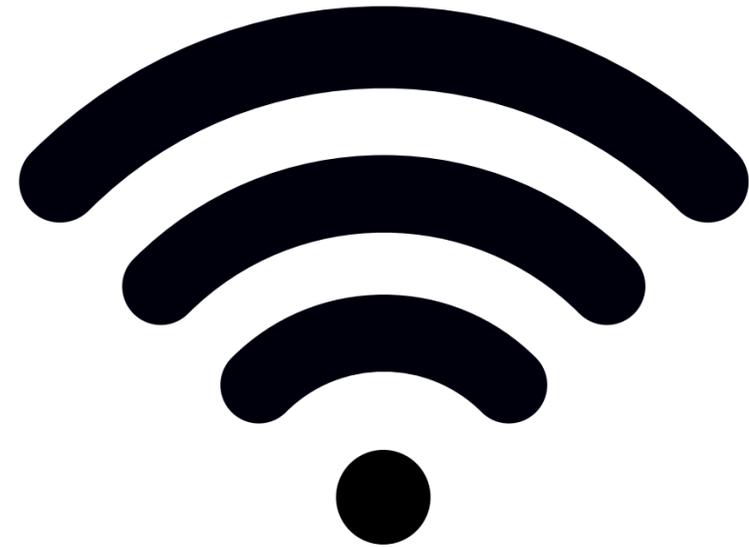
A PROPOS DE

LA SOPHROLOGIE



SESSION

A DISTANCE



✓ **COMMENT**
grâce à la visio

✓ **NOMBRE DE PARTICIPANT**
selon le contrat initial

✓ **LIEU**
domicile, bureau, endroit calme



SESSION

EN PRÉSENTIEL

✓ LIEU

au sein de votre entreprise, endroit calme

✓ NOMBRE DE PARTICIPANT

selon le contrat initial



POUR ALLER

PLUS LOIN ...

01

DÉTERMINONS VOTRE BESOIN
lors de notre premier entretien

02

LE CONTRAT
un contrat sera établi. Il reprendra toutes les informations importantes administratives

03

LE PAIEMENT
Le coaching sera payé intégralement avant la/les prestation(s)

04

VALIDATION
Le coaching commencera aux dates prévues dans le contrat

05

ACTION
Les séances d'1h30 se déroulent toutes les deux semaines. Hors séances des exercices peuvent être à réaliser

06

FIN
Vous avez déjà changé et vous avez votre plan d'action pour atteindre votre objectif



ILS ONT ÉTÉ COACHÉ

LES AVIS CLIENTS...



Un coaching sérieux, efficace et exigeant. Cet accompagnement m'a aidé à ouvrir les yeux sur mes valeurs, mes points forts, à ce qui me tenait à coeur. Il m'a grandement amené à là où j'en suis aujourd'hui et je remercie Alexandra pour cela.



**Personne a l'écoute.
Elle ma permis de faire ressortir ce que j'avais au plus profond, d'améliorer et de vivre avec un meilleur moi (celle que je ne pensais pas être). Maintenant, j'ai un travail qui me plait en CDI, je vis avec mon compagnon en harmonie et toutes mes peurs, mes douleurs, mes doutes sont loins.**



Son expertise, ses conseils et sa bienveillance m'ont aidé à me recentrer et à me focaliser sur l'essentiel dans le cadre de mon projet de création d'entreprise. Je la recommande vivement pour tout coaching de développement personnel et professionnel.



Mon entreprise n'allait plus. Alexandra m'a permis de prendre de la hauteur et d'identifier les points positifs et négatifs de mon organisation en interne. J'ai un nouveau concept et une vision plus réaliste de l'avenir de ma société. Merci et si vous passez pas loin n'hésitez pas à venir déguster un bon café . Il vous sera offert .

À BIENTÔT

MERCI !

Je vous remercie d'avoir pris le temps de découvrir mon entreprise "AM COACHSURFING" et mon métier de sophro-coach.

Si vous ressentez le besoin de faire appel à un coach professionnel et personnel et/ou sophrologue j'espère que vous ferez appel à moi comme d'autre avant vous.

Dans un soucis écologique, je vous demanderais de faire bien attention à ma brochure. Car si elle n'est pas pour vous, elle est peut-être pour une autre personne de votre entourage ou inconnu.

N'hésitez pas à PRENDRE CONTACT, je serais heureuse de répondre à vos questions.

Merci encore et à bientôt !



CONTACTEZ MOI



www.AMCOACHSURFING.FR



+33 06 70 24 68 26



bonjour@amcoachsurfing.fr

