Coaching de vie pour votre épanouissement

RAQUEL COACHING

Développez votre intelligence émotionnelle et transformez votre vie avec un coaching personnalisé ECOintégratif

Vous sentez vous perdu?

Vos pensées sont comme une tornade et vous ne savez pas comment vous en sortir?
Pendant une séance de coaching vous allez prendre conscience de l'effet de vos pensées sur vos émotions et votre comportement. Ceci vous permettra de mieux vous connaitre, sans jugement mais avec compassion envers vous-même.

Avez-vous une faible résistance au stress?

Mon accompagnement vous permettra de prendre conscience des étapes qui vous mènent à vous stresser, prendre le temps d'examiner ce qui se passe à l'intérieur de vous et vous écouter quand votre corps vous dit qu'il est fatigué. Ceci vous aidera à avoir l'esprit en paix face au même défis qui se présente chaque jour.

Manquez-vous de confiance en vous?

Qu'est-ce qui vous empêche de vous faire confiance? Êtes vous conscient de vos ressources et de vos capacités? Que vous racontez vous? Jusqu'a présent, vous vous êtes concentrés sur ce qu'il semble vous manquer. Je vous accompagne pour porter votre attention sur ce que vous avez réellement.

N'hésitez plus! Prenez contact avec moi.

contact@raquelcoaching.com
www.raquelcoaching.com

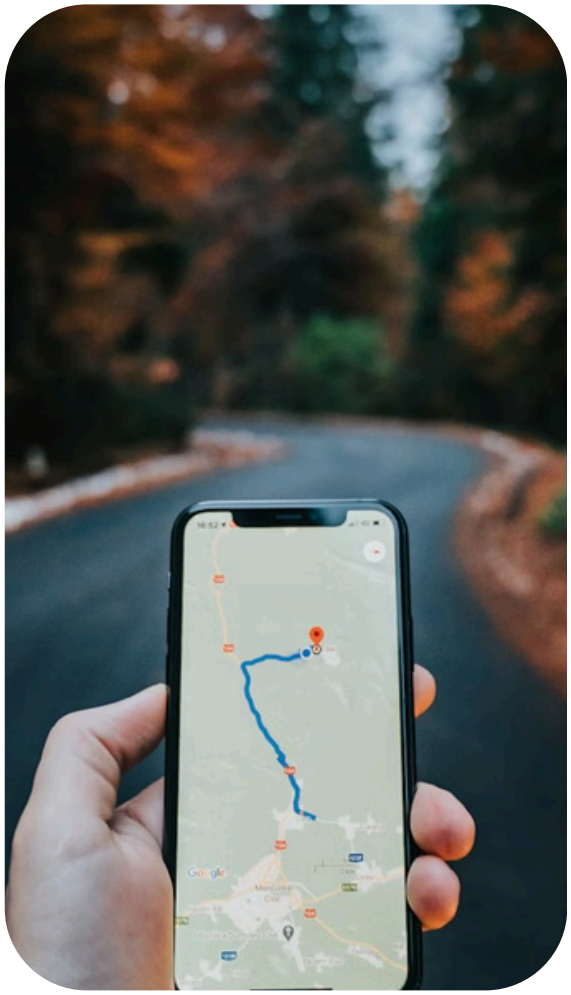
Séances par vidéoconférence
+41 78 625 47 93

Coaching de vie pour votre épanouissement

RAQUEL COACHING

Développez votre intelligence émotionnelle et transformez votre vie avec un coaching personnalisé ECOintégratif

Mes services de coaching



Méthode ECOintégrative unique

Ma méthode respecte l'intégrité de la personne, son environnement, sa personnalité et ses convictions. Elle rassemble ce qui est réellement efficace et utile dans différentes disciplines liées au développement personnel, dans le but de faciliter la prise de conscience.

Coaching en Intelligence Émotionnelle

Développez votre capacité à comprendre et réguler vos émotions par la conscience de soi et l'empathie envers soi même.

Programmation Neurolinguistique (PNL)

Découvrez vos schémas internes et apprenez à transformer vos états émotionnels pour améliorer votre bien-être et votre perception du monde.

En français et espagnol

contact@raquelcoaching.com
www.raquelcoaching.com

Séances par vidéoconférence
+41 78 625 47 93