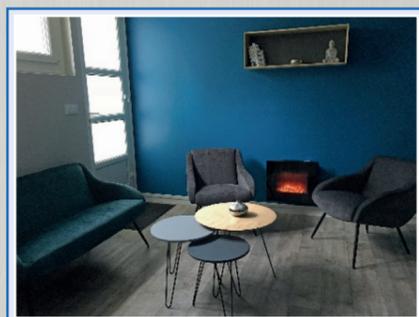
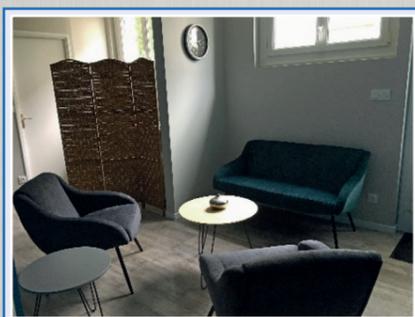


“

J'ai fait appel à Virginie car il fallait que je m'ouvre à de nouvelles perspectives et faire le deuil d'un passé qui me paralysait encore trop. Le coaching a été une expérience très positive car il a été dynamisant, enrichissant et surtout effectué dans la confiance et la bonne humeur.

”

L'espace de coaching



Un espace chaleureux et accueillant à Rouen pour vos séances de coaching en toute confidentialité.

Qui suis-je ?

Une coach professionnelle certifiée

Diplômée d'une certification de coach reconnue par l'état (inscrite au RNCP niveau 2)

Spécialisée dans différents domaines de la pratique du coaching

des certifications

dans les domaines suivants :

- Gestion du stress et prévention des risques psycho-sociaux
- Gestion du conflit et communication non-violente
- Coaching et bilan de compétences
- Coaching de dirigeants, managers et équipe en entreprise
- Praticienne en Programmation Neurolinguistique (PNL)



Mes engagements :

Vous accompagner avec bienveillance et empathie vers l'atteinte de votre objectif et veiller au développement de vos potentiels, à votre bien-être et à votre réussite, dans le respect de votre personne.



“La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie.”

RAIN Coaching
Apprenez comment danser sous la pluie

Virginie Ybert
Coach professionnelle certifiée

☎ 06.20.74.63.79

✉ contact@rain-coaching.fr

🌐 <https://rain-coaching.fr>

CG
graphisme
Création graphique
www.cg-graphisme.fr - Ne pas jeter sur la voie publique.



RAIN Coaching
Apprenez comment danser sous la pluie

**Vous ne vous sentez pas épanoui dans votre vie ?
Vous vous questionnez sur votre couple ?
Vous avez un choix difficile à faire ?**

Améliorez votre bien-être et épanouissez-vous dans votre vie familiale, dans votre relation de couple ou dans votre vie professionnelle !

- Éclaircissez votre projet de vie.
- Définissez ce que vous voulez changer.
- Faites un choix qui a du sens.

Vous êtes stressé ? Vous n'arrivez plus à vous organiser ? Vous souhaitez équilibrer vie personnelle et vie professionnelle ?

Ne laissez pas le stress envahir votre vie. Regagnez en sérénité, en santé et en bien-être !

- Travaillez sur les éléments stressants de votre vie.
- Définissez ce qui est prioritaire pour vous et débarrassez-vous du superflu polluant.
- Améliorez votre organisation pour être plus efficace.
- Trouvez du temps pour de nouvelles activités ou tout simplement pour vous !

Vous manquez de confiance en vous ? La prise de parole en public vous donne le trac ? Vous voulez vous affirmer ?

Augmentez votre confiance en vous pour vivre en harmonie avec vos valeurs.

- Renforcez votre confiance en vous.
- Prenez conscience de vos capacités et de vos ressources.
- Affirmez-vous, apprenez à dire non, à défendre vos points de vue.
- Prenez des décisions avec confiance.

Vous n'arrivez pas à gérer vos émotions ? Vous pensez être trop émotif, sensible ? trop colérique ? Cela nuit à vos relations ou à vos résultats ?

Gérez vos émotions et vivez en cohérence avec vos besoins.

- Écoutez, acceptez et exprimez vos émotions.
- Comprenez le message transmis par vos émotions.
- Apprenez à utiliser au mieux vos émotions selon la situation.
- Mettez en place des actions pour répondre à vos besoins.

**Le coaching
en quelques
mots-clés**

- Pour tous les profils, à tout âge et en toutes circonstances
- Un accompagnement du changement qui développe la responsabilisation et l'autonomie
- Un parcours limité en temps : **8 séances d'une heure en moyenne**
- Une relation bienveillante, empathique et professionnelle entre le client et son coach



Alors que ma vie privée était en train de prendre une toute autre direction, plus ou moins volontaire, j'ai eu besoin de (re)prendre certaines choses en main qui jusqu'alors m'étaient impossibles. Le coaching m'a permis de voir par moi-même tout le chemin parcouru mais aussi de (re)prendre suffisamment confiance en moi pour en arriver là où je suis aujourd'hui.

Ce coaching a lieu à un moment de ma vie où je me posais énormément de questions sur mon avenir. Aujourd'hui, grâce à ce coaching, j'ai enfin pris les décisions importantes qui me permettent de tourner une page, qui me permettent d'être heureuse, d'être en phase avec moi-même.



◀ **Scannez
pour en savoir +**

Vous souhaitez régler un conflit ? Améliorer votre communication avec votre entourage ? Vous avez peur du conflit ?

Améliorez votre communication pour des relations sereines et authentiques avec votre entourage.

- Apprenez à exprimer vos opinions et vos besoins dans le respect de ceux de l'autre.
- Changez de point de vue sur la situation conflictuelle pour trouver des solutions.
- Gérez vos émotions (colère, peur, etc.) afin d'avoir la bonne posture pendant un conflit.
- Adaptez votre communication à la situation pour apaiser les tensions.

Comment appréhender un changement de vie ? Un départ à la retraite ? L'arrivée d'un enfant dans la famille ? Une rupture amoureuse ? Un changement de poste ?

Réussissez un changement dans votre vie, qu'il soit voulu ou subi, soyez acteur de votre vie !

- Clarifiez votre objectif et les enjeux d'une nouvelle situation.
- Prenez conscience de vos atouts pour réussir ce changement.
- Mettez en évidence les obstacles et dépassez-les.
- Définissez ce qui est important pour vous dans ce changement.

Vous voulez changer de métier ? Vous reconvertir ? Confirmer un changement de poste ? Vous cherchez votre orientation scolaire ?

Faites un choix cohérent avec qui vous êtes et qui a du sens pour vous afin de favoriser votre réussite professionnelle ou scolaire !

- Définissez votre projet professionnel ou scolaire.
- Faites un bilan de vos compétences.
- Prenez conscience de vos potentialités.
- Identifier les compétences à développer.

Avec le coaching, **donnez du sens** à vos actions et à vos choix, **améliorez** vos performances, **surmontez** les difficultés de la vie, **osez changer** :
Apprenez comment danser sous la pluie !

