

Accompagnatrice d'éveil du Soi

Je propose un accompagnement par module de 3, 6 ou 9 séances, de 70 à 90 minutes chacune. Un entretien préalable de 15 à 30 minutes est envisageable.

Sur la base d'un échange oral, votre problématique est **évaluée**. Nous envisagerons ensemble les **opportunités** de changement, dans l'objectif que vous perceviez davantage de **clarté** et d'aisance dans votre vie.

Votre **Histoire** est mise en perspective, elle prend du **relief** et de la profondeur. Vous pourrez prendre le recul nécessaire pour approcher toute difficulté, et vous acquérez **l'autonomie** suffisante pour gérer toute situation difficile. Et, enfin, **accueillir** plus d'amour et de bien-être.

Suggestions d'accompagnements :

Transition de vie personnelle : rencontre amoureuse, arrêt d'activité, départ des enfants, divorce.

Transition de vie professionnelle : déplacement à l'étranger, prise d'un nouveau poste, changement d'entreprise et/ou de statut.

Gestion du stress et prise de parole : approche des freins.

Burn-out, prévention des risques psycho-sociaux : trouver la porte de sortie de crise.

Méthodes :

Echanges en face à face. Ecoute pro-active en bienveillance et positivité. Lâcher-prise. Travail sur les mémoires, visualisation, modélisation et projection lors de mises en situation. Passage d'énergie, rééquilibrage au moyen de la digitopuncture. Possibilité de séances d'AccessBars. Méditation avec intention.

Formation d'adultes porteurs de handicap :

« Ce n'est pas la personne qui est handicapée, c'est l'environnement qui n'est pas adapté. Joseph Schovanec, Je suis à l'est »

Dans le cadre d'un cursus qualifiant de reconversion professionnelle, j'interviens lors de la première journée du cursus pour amener les participants à se connaître pour créer des synergies et faciliter le travail d'entraide mutuelle. Puis, lors de modules de formations sur la Communication en face à face et au téléphone, sur la Gestion du stress, et l'Assertivité.

Story-telling :

Depuis que j'ai 15 ans, j'ai lu bon nombre d'ouvrages traitant de psychologie pour comprendre le fonctionnement de l'humain. J'ai embrassé une carrière professionnelle dans la comptabilité, ce qui m'a permis de mettre en valeur mes compétences d'organisation et d'engagement dans les missions à accomplir. Parallèlement, ma vie de femme et de maman a été comblée. Ce qui n'a pas été forcément sans difficultés... J'ai continué mon auto-apprentissage en matière de psychologie par une thérapie comportementale et cognitive pendant 7 années. Puis pour valider mes compétences d'accompagnatrice, j'ai été certifiée à la pratique du coaching en juin 2013. Aujourd'hui, je participe à un groupe qui utilise les constellations familiales pour trouver des réponses aux problèmes existentiels de maintenant en lien avec les mémoires du passé. Cela me permet d'intégrer l'histoire des personnes qui me sollicitent pour être juste là où il faut que je sois. Je pratique également AccessBars avec un groupe de facilitatrices, et reste sensibilisée par les pratiques de la médecine chinoise. Prévission 2018 : formation au Canada avec Annie Marquier.

Catherine Dangla
Coach professionnelle certifiée
56 rue des Pinsons Créteil
06.16.60.40.62