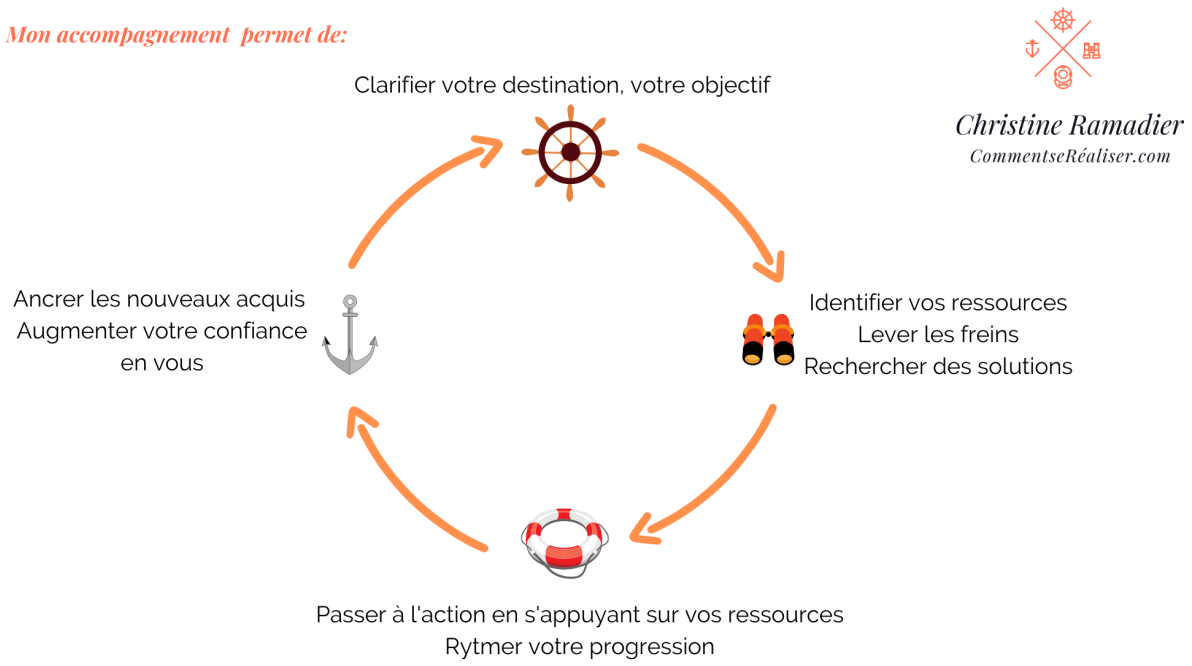
Christine Ramadier - Coach professionnelle certifiée en développement personnel & professionnel

Christine Ramadier - Coach professionnelle certifiée en développement personnel & professionnel



Mobilisez vos ressources pour garder l’équilibre !

Passionnée par le développement personnel depuis mon adolescence, j'ai décidé en 2015 de suivre une formation certifiante de coach auprès du Centre International du coach, en parallèle de mon activité de directrice commerciale dans l'hôtellerie de luxe.

J'accompagne depuis, toutes les personnes qui souhaitent se réaliser, concrétiser leurs projets personnels ou professionnels.

Mon engagement

Chaque situation est particulière, je personnalise mes accompagnements en utilisant différents outils en fonction de vos besoins. Intuitive, mon accompagnement est authentique, adapté et énergique.

Mes principaux outils :

- Analyse transactionnelle
- Approche systémique
- PNL Programmation Neuro Linguistique
- Psychologie positive
- Gestuelle
- Auto Hypnose, relaxation
- ...

Mon approche

Le coaching, c'est "tout simplement" travailler sur le comment on se sort d'une situation qui ne convient plus, et comment on avance dans ses projets. Je suis à l'écoute et attentive aux mots, aux silences, à ce que votre corps dit et de l'énergie qui s'en dégage.

J'adapte les exercices en fonction de vos besoins sur l'instant avec votre accord.

Par exemple je propose de faire la séance en marchant, ou bien à travers des dessins, des exercices de relaxation, tout dépend de vous et de votre objectif. L'important est de provoquer les prises de conscience nécessaires pour vous mettre en action.

Pourquoi venir me voir ?

Vous souhaitez :

- Identifier vos ressources, vos qualités, vos compétences et talents
- Mobiliser vos atouts pour prendre confiance en vous et en vos capacités
- Apprivoiser votre anxiété
- Gérer vos émotions
- Arrêter de procrastiner
- ...

Mon accompagnement a pour objectif de vous aider à identifier, mobiliser et ancrer vos ressources en vous. Ainsi vous renforcez votre équilibre afin de traverser les tempêtes de la vie, qu'elles soient personnelles ou professionnelles.

"Le but de la vie est le développement personnel. Parvenir à une parfaite réalisation de sa nature, c'est pour cela que nous sommes tous ici." ***Oscar Wilde***

8, rue du Try
95160
Montmorency
Infos pratiques

- Sur rendez-vous
- Déplacement possible
- Rendez-vous à distance par téléphone ou visio

Les séances durent entre 45mn et 1h30 et commence par un moment d'échange.

Elles sont espacées entre 2 à 5 semaines maximum en fonction de votre rythme.

Tarif en présentiel : 90 € la séance / Forfait de 3 séances : 225 €

Tarif à distance téléphone ou visio : 75 € la séance / Forfait de 3 séances : 195 €

- Je travaille dans le respect des mesures barrière afin de lutter contre le COVID19.
- Mon accompagnement ne se substitue pas à un suivi médical.
- J'exerce dans le respect du code de déontologie et d'éthique de ma profession, je suis tenue au secret professionnel.

Contact

Tél. : 06 86 78 48 91
Mail : cramadier@commentserealiser.com

Liens utiles
Plus d'informations ici