

FAIRE GRANDIR LES TALENTS

Le coaching comme une évidence humaine...

Mireille BARBIER-CARRE

Coach de vie – Sophrologue – Approche neurocognitive et comportementale

Où en êtes-vous ?

Régulation du stress

Bien-être

État d'esprit serein

Clés pour reconnecter au bonheur



La sophrologie en entreprise permet de prévenir le
risque de burn-out & d'améliorer la QVT.

Team Building, Régulation du stress, Efficacité &
concentration etc...

FAIRE GRANDIR LES TALENTS

Développer l'esprit gagnant-gagnant,
par une attitude intérieure qui
s'applique à tous les domaines
de la vie



Accompagnement du monde de l'entreprise,
dirigeants, managers, entrepreneurs, talents de
demain
pour atteindre leurs objectifs professionnels en
faisant rimer
bienveillance et performance

Mireille BARBIER-CARRE
Coach de vie – Sophrologue
Approche neurocognitive et comportementale
Tél : 06.37.53.58.72

mireille@mib-sophrologie.life

FAIRE GRANDIR LES TALENTS

VOTRE COACHING

Méthodologie à partir de protocole
andragogique

Dans le cadre d'une déontologie
d'écoute, de bienveillance et de conseils

Progression décidée ensemble, avec
des objectifs S.M.A.R.T



FAIRE GRANDIR LES TALENTS

Mireille BARBIER-CARRE

Coach de vie – Sophrologue – Approche neurocognitive et comportementale, Consultante en développement personnel

Type d'accueil

En cabinet, Téléconsultation

Type de troubles

Stress, développement personnel, Troubles psychologiques

Diplômé

- . Master "Spécialiste en Sophrologie Caycédienne"
- . Praticien en Approche Neurocognitive et Comportementale.

UN CAILLOU dans votre chaussure ?

Qu'elles soient professionnelles ou personnelles, je vous accompagnerai dans la résolution de vos problématiques en m'appuyant sur l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale) que m'a enseignée Stéphanie Le Madec, une collaboratrice de Jacques Fradin et avec la Sophrologie Caycédienne, qui m'a permis de me relever de 5 deuils vécus la même année et de plusieurs Burn-Out.

FAIRE GRANDIR LES TALENTS

LES OUTILS sont concrets :

- le travail cognitif favorise une prise de recul et un changement de point de vue apaisants
- les exercices comportementaux sur mesure débouchent sur une plus grande liberté : être et agir à votre manière

UN APERÇU des bénéfices que vous pouvez retirer de notre travail :

Savoir gérer le stress.

Accroître votre confiance en vous.

Vous libérer de tendances addictives.

Apprivoiser l'incertitude, les moments de transition.

Favoriser la prise de décision.

Développer votre créativité, intuition et raisonnement.

Identifier vos motivations profondes et vos ressources.

Clarifier votre parcours : personnel, étudiant, professionnel.

Fluidifier votre communication.

Développer votre affirmation de vous et mieux gérer les rapports de force.

Résoudre un problème de harcèlement.

Sortir d'un burn-out.

FAIRE GRANDIR LES TALENTS

Mieux vivre la maladie ou le handicap : pour vous-même ou un proche.

Avoir du plaisir à vieillir.

Adoucir la traversée d'un deuil.

Apprendre à vous aimer tout court, au-delà de vos performances et de vos imperfections.

Cultiver ce qui fait sens pour vous.

QUI SUIS-JE ?

Cela vous est difficile de faire le premier pas ou de trouver l'allant pour reprendre un travail sur vous ?

Peut-être cela vous aidera de savoir que j'allie méthode et intuition, rigueur et humour chaleureux, fermeté et bienveillance.

LES CONTOURS

Au cours de l'accompagnement, si j'évalue que les troubles dont vous souffrez ne relèvent pas/plus de ma compétence, je vous orienterai vers un/e psychologue ou psychiatre

