

WAKE-UP SHAKE-UP THRIVE!

POUR LES
PARTICULIERS

Wake-Up, Shake-Up



COACHING INDIVIDUEL



VIEILLIR EST INÉVITABLE, VIEILLIR NE L'EST PAS !



Les modes de vie déterminent 70% des caractéristiques que nous associons fréquemment au vieillissement, comme le ralentissement, la mémorisation ou la fragilité. Cela signifie que non seulement nous pouvons changer la façon dont nous vieillissons en choisissant notre mode de vie, mais que nous ferions mieux d'agir dès maintenant car nous avons probablement une longue vie devant nous !

Si vous vous entendez dire...

"Je veux vivre ma vie plus pleinement et m'amuser davantage en cours de route."

"J'ai besoin de nouvelles idées, de nouvelles perspectives et d'inspiration."

"Je veux me réinventer pour ce prochain chapitre de ma vie."

"Je suis à la recherche d'une nouvelle direction ou d'un renouvellement."

"J'aimerais pouvoir repartir à zéro et faire les choses différemment."

"Il est temps de prendre soin de MOI !"

Alors rejoignez-nous pour inspirer et être inspiré ! Ensemble, nous allons créer une expérience amusante et positive qui vous permettra de vous épanouir et d'obtenir des résultats plus rapides que ceux que vous pourriez obtenir par vous-même.

NOS PROGRAMMES DE COACHING INDIVIDUALISÉS SONT CONÇUS POUR VOUS!



RENFORCER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE! COACHING AVEC ELLEN POUR:

- Évaluer votre bien-être physique actuel.
- Comprendre la relation entre l'âge et la santé : nutrition, mouvement et récupération.
- Bien manger, pour le plaisir et la santé à tout âge!
- Encourager les choix équilibrés et sains sans règles restrictives.
- Redécouvrir la joie et la vitalité à travers une activité physique.
- Comprendre l'importance du sommeil et de la récupération au cours du vieillissement.
- Être inspiré(e)!
- Échanger des idées et astuces pratiques.
- Prendre soin de son corps et de son esprit pour une santé optimale.
- Encourager un changement durable d'hygiène de vie, avec réalisme et un plan concret.
- Prendre ses responsabilités!



OPTIMISEZ VOS TALENTS ET VOTRE POTENTIEL! COACHING AVEC DOMINIQUE POUR:

- Vous réaligner avec vos valeurs, et comment mieux les mettre à profit.
- Affirmez vos points forts et la façon dont vous pouvez les optimiser dans votre troisième chapitre.
- Découvrir quels sont les environnements et contextes qui vous conviennent vraiment.
- Explorer des possibilités professionnelles qui existent mais n'étaient pas dans votre radar.
- Apprendre comment développer votre marque personnelle, professionnelle et votre valeur unique.
- Augmenter votre capacité de résilience et vos aptitudes avec des astuces pratiques.
- Gagner en clarté sur ce à quoi pourrait ressembler votre prochain chapitre.
- S'aligner sur votre véritable objectif.
- Motiver un changement durable grâce à un plan réaliste et concret.
- Prenez les choses en main!



Ellen Kocher est une Économiste diplômée, Consultante accréditée en Gestion de Santé en Entreprise (CH & USA), Masters en Health & Wellness Coaching - Nutrition & Workplace Health, Coach ICF ACC (International Coaching Federation), Coach en Santé Holistique Certifiée et détient une licence en « Mindful Eating ». Ellen comprend les défis d'une vie professionnelle astreignante. En 2003 Ellen a perdu 20 kilos au travers d'un changement de son hygiène de vie et a consacré les derniers 15+ ans à la promotion de santé en entreprise, la nutrition et l'hygiène de vie.

Ellen favorise une approche nutritionnelle non régimentée axée sur le mindfulness, la santé holistique et la prévention. Elle a coaché des centaines de personnes de manière individuelle et en groupes dans des dizaines d'organisations afin de les aider à modifier leurs comportements.

Dominique Ben Dhaou a travaillé à la direction des Ressources Humaines pendant plus de 30 ans dans plusieurs organisations internationales prestigieuses. Elle a acquis une solide expérience dans 12 secteurs différents sur plusieurs continents. En tant que fondatrice et directrice générale de la société de conseil PointNorth International, elle aide les professionnels et les cadres à réinventer leur carrière en fonction de leur expérience, de leurs valeurs, de leurs compétences et de leur objectif.

Sa passion pour le potentiel inexploité est profonde. En 2016, elle a été nommée "Meilleure professionnelle en Ressources Humaines". En 2018, elle a été élue meilleur dirigeant de l'année par la même organisation. Elle est certifiée sur plusieurs outils d'évaluation pour le développement et l'amélioration des carrières.

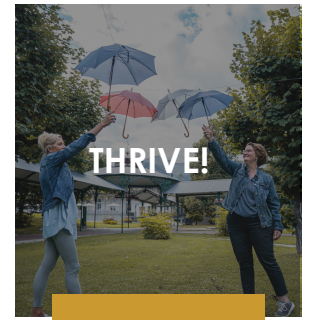
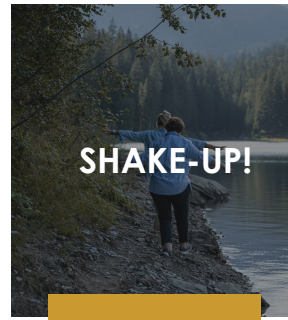
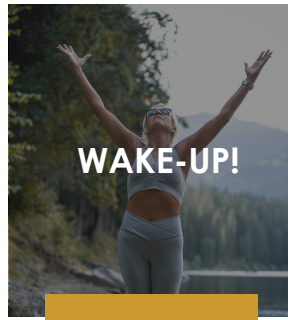
Nous travaillons avec vous en tant que mentors et guides qualifiés dans nos domaines d'expertise respectifs. Nous vous aidons à atteindre vos objectifs en vous aidant à explorer, créer et mettre en œuvre des changements de style de vie positifs et durables.

Faire équipe avec deux coachs à ce stade de votre vie vous donnera la tranquillité d'esprit nécessaire pour surmonter vos doutes ou vos craintes et aller de l'avant pour vous épanouir!

VOUS INSCRIRE POURRAIT ÊTRE LA MEILLEURE DÉCISION QUE VOUS AVEZ JAMAIS PRISE.
Contactez-nous pour votre séance découverte de 20 minutes SANS FRAIS pour savoir si notre programme est fait pour vous.



INDIVIDUAL COACHING PACKAGES



Coaching Support Level

Experience virtual 50 minute personalized coaching sessions.

Partner with 2 experts in their respective industries.

Obtain faster results than on your own.

Save money, time, stress and anxiety.

Trigger a fun, positive experience to grow organically.

Enjoy flexible session timing. Pick the most convenient times for you!

Benefit from an accountability partner.

Learn through mentoring and guidance.

Be inspired to create & implement positive long term change.

Obtain support in goal setting and reaching.

Receive guidance in navigating doubts or fears.

Achieve sustainable lifestyle change.

Raising Awareness

6



Action and Change

12



Real Sustainable Results

24





INDIVIDUAL COACHING PACKAGES

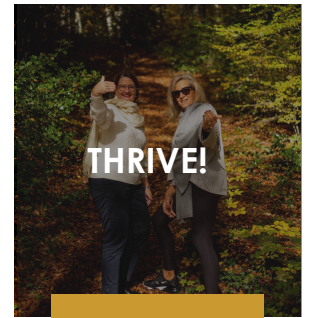
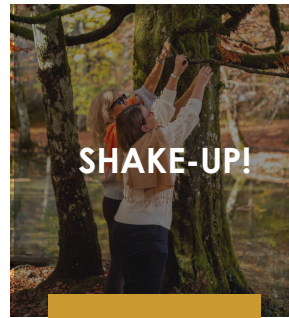


Program Support Level

	Raising Awareness	Action and Change	Real Sustainable Results
Benefit from e-mail support.		✓	✓
Benefit from phone support.			✓
Benefit from priority response time.			✓
Experience virtual sessions (zoom, skype).	✓	✓	✓
Enjoy in-person sessions (optional).			✓
Choose specific meeting venue.			✓
Access coach weekday.	Working Hours	Flexible	Anytime
Access coach weekend.			✓
Exclusive social media communities.	✓	✓	✓



INDIVIDUAL COACHING PACKAGES



Resources

	Raising Awareness	Action and Change	Real Sustainable Results
Receive personalized assessments.	1 to 2	2 to 4	Unlimited
Access relevant Documents.	✓	✓	✓
Access relevant Research.	✓	✓	✓
Access Useful Tips & Takeaways.	✓	✓	✓
Get Early-Bird notice of events.		✓	✓
Benefit from VIP access to events.			✓
Pay in flexible installments (CHF 500).		✓	✓
Receive exclusive early notice of Publications & Articles.	✓	✓	✓
A hard cover copy of our new BOOK with accompanying Thrive Guide.			✓
An E-Copy of our new BOOK and accompanying Thrive Guide.		✓	
An E-Copy of our new BOOK.	✓		