WAKE-UP
SHAKE-UP
THRIVE!

POUR LES
PARTICULIERS

Wake-Up, Shake-Up

Thrive!

INDIVIDUEL 90 MINUTES

WAKE-UP, CHECK-UP!

VIEILLIR EST INÉVITABLE, LE VIEILLISSEMENT NE L'EST PAS !

Notre mode de vie détermine 70% des caractéristiques que nous associons communément au vieillissement, comme le ralentissement de rythme, la mémoire qui flanche ou une certaine 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 MAINTENANT car nous avons probablement une longue vie devant nous !

Est-ce que vous avez 50 ans, voir plus, et ...

... Désirez être plus souvent valorisé(e) et reconnu(e)?

... Recherchez à équilibrer les différents aspects de votre vie?

... Planifiez à quoi pourrait ressembler votre prochaine étape de vie?

... Aspirez à vous sentir plus intégré(e), impliqué(e) et inspiré(e)?

... Avez besoin de plus de sérénité et de soutien dans votre réflexion et vos choix?

... Êtes en phase de transition de vie, à la recherche d'agilité, de confiance en vous, voire même de ré-invention?

INDIVIDUEL 90 MINUTES WAKE-UP, CHECK-UP!

IL EST TEMPS DE FAIRE LE POINT DE VOTRE SITUATION AVEC VOTRE CHECK-UP! 50 ANS ET+

Ce « Check-Up! 50 ans et + » de 90 minutes avec deux coachs professionnelles vous fournira les bases dont vous avez besoin pour prendre de la distance et réfléchir de manière pragmatique à votre transition de vie après 50 ans. Ensemble, nous découvrirons où vous vous situez aujourd'hui dans les 5 dimensions du bien-être : physique, émotionnel, intellectuel, spirituel et financier.

Vous ressortirez de votre séance de coaching individuel avec

- **Un encadrement et suivi approprié**
- **Votre CHECK-UP personnalisé dans chaque dimension.**
- **Votre " Guide d'épanouissement " unique avec des outils pratiques pour vous épanouir dans les nombreuses années à venir !**
- **Un exemplaire de notre livre récemment publié "Wake-Up, Shake-Up, Thrive !" How to Lift Up Your Life in Your 50's & Beyond !" livré à l'adresse de votre choix.**
- **Une offre VIP pour vous permettre d'avancer vers la réalisation de vos rêves.**

INDIVIDUEL 90 MINUTES WAKE-UP, CHECK-UP!

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 quinze dernières années à la promotion de la santé en entreprise, la nutrition et l'hygiène de vie.

Ellen favorise une approche nutritionnelle sans focus spécifique sur un régime, 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 de manière durable pour passer du stade « je sais quoi faire» au stade « je le fais » !

Dominique Ben Dhaou a travaillé à la direction des Ressources Humaines pendant plus de 30 ans dans plusieurs entreprises internationales prestigieuses. Elle a acquis une solide expérience dans 12 industries différentes 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. Elle est également certifiée en Programmation Neuro-linguistique et en Fitness mental.

Cela pourrait être la meilleure décision que vous preniez pour changer votre vie. Un investissement dans votre avenir personnel: 350 USD

Contactez-nous pour votre SESSION DE DÉCOUVERTE GRATUITE de 20 minutes afin de voir si notre CHECK-UP vous convient.

INDIVIDUEL 90 MINUTES WAKE-UP, CHECK-UP!