

INTEGRATION

"Intégration" c'est un programme d'accompagnement sur mesure pour vous sentir (enfin) bien dans votre vie pro et de facto dans votre vie perso car finalement vous n'avez qu'une vie



Ce programme est pour vous si

Vous vous sentez bloqué.e dans votre vie pro et que votre charge mentale explose.

Vous ne supportez plus que votre boulot impacte votre vie de famille.

Yolande

J'ai pu bénéficier de l'accompagnement de Sophie VOLDMAN en coaching, et les séances proposées ont été très profitables et bénéfiques. J'ai découvert le coaching et sa pratique très concrète (avec des indicateurs de mesure de résultats, l'élaboration de process, ...). La perspicacité, l'écoute, la bienveillance, la finesse d'analyse et expertise de Madame VOLDMAN ont permis de comprendre les situations, comportements et atteindre ainsi les objectifs fixés de manière durable. Je recommande ++++, même en visio !

Au fil du temps et de mes centaines d'accompagnements, j'ai beaucoup observé et expérimenté (sur moi notamment).

Et j'ai compris le secret pour vous sentir bien sur le long terme.

Et je veux aujourd'hui le partager avec vous, pour que vous puissiez profiter de votre vie.

Mon objectif ?

Que vous ne regrettiez plus de rater des événements perso importants pour des réunions soit disant urgentes

C Minel

Excellente coach, tout en finesse et punch à la fois, Sophie m'a aidée à avancer à un moment crucial de ma vie. Je la recommande pour son professionnalisme, sa bienveillance et son énergie communicative.

Pourquoi "Intégration » ?

Le but est de vous apprendre à vous appuyer sur tout ce qui vous constitue, vos forces et vos failles

L'objectif ?

Vous allez apprendre à

- Mieux vous connaître
- Poser des limites
- Dire non sans culpabiliser
- Vous libérer du regard des autres
- Prendre confiance en vous
- Oser vous affirmer

Où, quand, comment ?

- **Pendant 5 mois date à date**, je vous coache tous les 15 jours en **individuel**
- **En distanciel ou en présentiel (dans mes locaux à Paris 20^{ème})**
- Entre les séances, **tu peux me contacter via un WhatsApp dédié** pour échanger avec moi, parler de tes freins, et retrouver les questions et les tâches à faire pour la prochaine séance
- On fait un point 2 mois après la fin du coaching pour voir comment cela se passe (pendant ce temps vous pouvez continuer à me contacter via WhatsApp)

Pour qui ?

Ce coaching est pour vous si

- Vous vous sentez mal dans votre vie pro
- Vous avez du mal à trouver un équilibre vie pro/ vie perso
- Vous avez du mal à dire non et quand vous le faites, vous culpabilisez
- Vous avez le sentiment de devoir jouer un rôle pour réussir
- Et du coup vous avez peur d'être vous-même et dire ce que vous pensez

Ce n'est pas pour toi si

- Tu recherches une "baguette magique" qui changerait ta vie sans effort
- Tu n'as pas l'envie ou le temps de t'impliquer et de mettre en place des changements
- Tu as d'autres priorités en ce moment

Combien ?

2000€ TTC

Comme je veux que cela soit accessible car je suis convaincue de ce que je te propose, vous pouvez payer en 8 fois

Certains de mes accompagnements peuvent aussi être financés avec votre CPF, appelez-moi on en discute

En bonus

Bonus 1 Votre profil MBTI (le vrai pas celui gratuit sur internet) pour mieux te connaître et mettre ton énergie au bon endroit

Bonus 2 L'accès à des coaching collectifs avec d'autres coach experts de mon réseau

Bonus 3 Des cadeaux surprises tout au long de l'accompagnement

Alors envie de changer de vie ?

Contactez-moi pour fixer un premier RV gratuit et sans engagement pour valider que c'est ce dont vous avez besoin

Par mail sophie.voldman@svcoaching.fr met « Intégration » en objet

Par Texto 06.63.58.58.31

Directement dans [mon agenda](#) (choisi coaching)

A très bientôt 😊

Signé la coach du bien-être au travail ❤️