

P O U R M I E U X

V O U S A C C O M P A G N E R



S A R A H D E S M O N E N

T H É R A P E U T E | M É D I U M | C O N S U L T A N T E

C O N F É R E N C I È R E & A U T E U R E

D O S S I E R - P A R T I C U L I E R S

Pour aller plus loin dans
l'écoute de vos besoins,



Prenez le temps de compléter
ce document qui va vous accompagner
dans votre demande de coaching
en développement personnel.

TABLER DES MATIÈRES

I. INTRODUCTION

Découvrez-vous ! Quels sont vos objectifs ?	4
Votre évolution - Journal périodique.	5
Écrivez vos réponses...	6

II. LE BUT DE CE COACHING

<i>Retrouvez les clés de votre vie</i>	7
<i>Bilan des séances</i>	8
<i>Votre Projet d'évolution</i>	9

III. LA STRUCTURE

<i>Faire évoluer la forme de votre coaching</i>	10
<i>Pour me contacter</i>	11

1. INTRODUCTION

DÉCOUVREZ-VOUS !

QUELS SONT VOS OBJECTIFS ?

- Améliorer votre santé ?
- Découvrir votre potentiel ?
- Mieux vous connaître ?
- Travailler sur vos blessures et vos blocages ?
- Vous libérer du passé et avancer sereinement dans votre futur ?

VOTRE ÉVOLUTION

JOURNAL PÉRIODIQUE

Entre chaque rdv complétez ces différentes cases.
Conserver sur ce cahier les différentes étapes de votre évolution !

Qui suis-je ?

- Quels sont mes atouts ?
- Quels sont mes points faibles ?
- Quelles sont mes aspirations ?
- Mes peurs ?

Comment est-ce que je m'écoute ?

- Où ai-je mal ?
- Qu'est-ce que je retiens ?
- Qu'est-ce que je viens de comprendre ?
- De quoi ai-je besoin ?

Après une guidance

- Qu'ai-je compris sur moi-même ?
- Qu'est-ce que j'ai appris ?
- Comment je vais utiliser à profit ces informations ?
- Qu'est-ce que je souhaite en coaching pour la fois prochaine ?

Mes Objectifs !

- Qu'est-ce que je veux réellement ?
- Qu'est-ce que je m'interdis ?
- Quelles sont mes croyances ?
- Quelles sont mes peurs peurs ?
- Quelles sont mes problématiques ?
- Qu'est-ce que je ne veux plus ?

Après un soin

- Comment est-ce que je me sens ?
- Combien de temps est-ce que je garde cet état ?
- Qu'est-ce que cela éveille en moi ?
- Qu'est-ce que je comprends de mon corps ?
- Pourquoi ai-je peur de ce que je ressens et de ce que je ne comprends pas ?
- Le positif du suivi ?
- Comment ai-je évolué et changé ?
- Comment je souhaite poursuivre cette évolution ?
- Quelle est ma Best Motiv' du moment ?

Mes Best Motiv' pour continuer !

Écrivez ici vos réponses...



A series of horizontal orange lines for writing, spanning the width of the page.



2. Le but de ce Coaching,

Vous redonner les clés de votre vie

" Chaque personne a des besoins uniques.
Mon but est de vouloir accompagner à
retrouver votre essence et votre vérité
première.

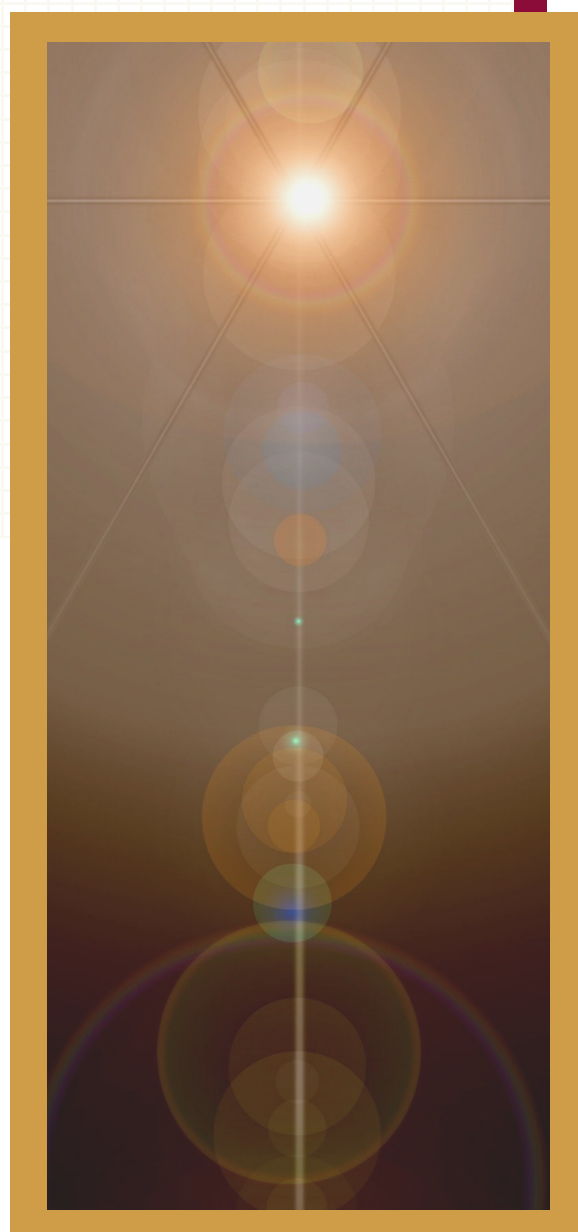
Pas à pas, votre évolution se fait à votre
rythme et en respectant votre individualité.

Vous êtes capables de beaucoup plus que
vous le croyez.

Parfois, quand on va mal
on oublie que nous possédons
les capacités nécessaires
pour changer le cours de notre vie...

Mon but est de vous aider à retrouver ces clés,
pour avancer dans chacune de vos aspirations."

*" La Vraie Force est une Âme
qui Respire le Présent "*



[Suivez-moi sur les réseaux](#)

Facebook - Instagram - YouTube - LinkedIn

- LES CHOSES QUE VOUS VOULEZ VOIR ÉVOLUER -

PROJET D'ÉVOLUTION

Que souhaitez-vous mettre en place dans durant votre parcours ?

À LIBÉRER

À DÉVELOPPER

À INTÉGRER

3. LA STRUCTURE

Demandez le suivi qui
vous correspond

LE NOMBRE D'HEURE SOUHAITÉ
PAR MOIS

LES SPÉCIFICITÉS DE VOTRE SUIVI
(TÉLÉPHONE, SKYPE...)

LE BUDGET QUI VOUS CORRESPOND

VOS COORDONNÉES

IL VOUS EST POSSIBLE DE DEMANDER
UNE RÉ-ÉVALUATION DE VOS BESOINS
À TOUT MOMENT.

“

LA MEILLEURE FAÇON DE VIVRE

C'EST DE RÉALISER LE RÊVE

D'ÊTRE SOI

”

SARAH DESMONEN

CONTACT

07 82 09 19 09

WWW.SARAH-DESMONEN.COM

CONTACT@SARAH-DESMONEN.COM

SIRET : 802 088 484 00067