COACHING ADOPTION

Vivre l'attente autrement !

Par Mon Rêve de Maman
Anne-Cécile ANSELME-AUGER, Coach de vie

Bienvenue !

Bienvenue dans ce coaching en ligne Adoption, vivre l'attente autrement !

Ce coaching s'adresse aux personnes engagées dans un processus d'adoption et qui attendent.

Vous vous sentez paralysé(e) dans cette attente. Vous avez l'impression de n'être que « cette attente ». Vous vous sentez épuisé(e), vidé(e), figé(e), sans perspective, avec juste cette idée en tête : Adopter ! Etre maman ! Etre papa !

Et vous avez envie que les choses changent.
Vous désirez :

- Vivre et renouer avec la joie et la bonne humeur,
- Remettre du mouvement, de l'énergie, de la dynamique dans votre vie,
- Changer votre regard sur l'attente,
- Apprécier à nouveau votre vie, malgré l'attente,
- Vous sentir reconnu(e), soutenu(e), encouragé(e) dans cette période complexe et souvent douloureuse.

Qui suis-je ?

Je suis Anne-Cécile,

Je suis coach de vie et coach parentale. Je suis également maman adoptive de 3 enfants.

Et j'ai d'abord travaillé auprès de personnes handicapées et dans la protection de l'enfance.

J'ai attendu...

Tout comme vous, j'ai vécu ce temps d'attente, ce profond désir d'enfant, ce temps où tout se paralyse, tout se fige parce qu'on attend.

Et maintenant, j'ai envie de partager avec vous, ce qui m'a aidée à mieux vivre cette attente, à la dépasser, à en faire un temps supportable, riche, un temps d'évolution.

Le programme

Module I
Faire le point sur votre projet

1) Faire le point sur votre projet d'adoption

- Votre projet d'adoption
- Vos démarches
- Votre vécu

2) Faire le point sur votre projet de coaching

- Vos attentes
- Vos objectifs

Module II
Apaiser vos émotions

1) Vos émotions dans l'attente
   - Quelles émotions vivez-vous ?
   - Quels sont les effets de ses émotions dans votre vie ?

2) Comprendre vos émotions

3) Vivre des émotions positives

4) Quelques émotions à la loupe
   - L'impatience
   - Le découragement
   - La honte
   - La culpabilité
   - La peur
   - La colère

5) Pour sortir des émotions négatives

Conclusion du Module II

Module III
Vivre l'attente autrement

1) Transformez votre regard sur l'attente

- Les définitions de l'attente
- Les spécificités de l'attente dans l'adoption
- L'attente et la valeur du présent

2) Transformez votre regard sur l'attente (suite)

- L'attente est un désir
- L'attente, un temps d'évolution et de préparation

3) Evoluer durant l'attente

- Préparer votre projet d'adoption
- Vous préparer
- Une évolution personnelle

4) Prendre du recul

- Sur vous-même, sur votre vie, sur votre éducation

5) Penser la suite

6) Passez à l'action !

Conclusion du Module III

Module IV
Reprendre des forces

1) Reprendre confiance en vous

Développez votre confiance en vous

2) Bien-être, plaisir et satisfaction

3) Se faire du bien

4) Energie et apaisement

5) A la rencontre de vous-même

Conclusion du Module IV

BILAN DU COACHING

Concrètement

Ce programme de coaching se déroule sur **21 semaines.**

Chaque semaine, vous aurez accès à un chapitre de ce coaching, dans lequel vous trouverez :

- une ou plusieurs vidéos,
- le document pdf reprenant le contenu de la vidéo,
- des exercices à réaliser (réflexions, actions, listes, des outils à expérimenter, ...).

Formules

Pour ce programme de coaching de 21 semaines, je vous propose **3 formules**, selon vos besoins :

1 - Le tarif Petit nuage

- Accès aux 38 vidéos,
- Accès aux pdf des vidéos (offerts)
- Accès à la version audio des vidéos
- Accès aux exercices de ce coaching.

Coût : 200€

2 - Le tarif Rêverie

- Accès aux 38 vidéos,
- Accès aux pdf des vidéos (offerts)
- Accès à la version audio des vidéos
- Accès aux exercices de ce coaching.
- **5 heures de coaching individuel,**

au cours desquelles je vous accompagne personnellement (au cabinet ou en visio).

Coût : 450€

Formules

3 - La formule par module

- Accès au module 1 (offert)
- Accès au module 2, au module 3 ou au module 4, selon la thématique qui vous intéresse le plus
- Accès aux vidéos du module choisi

et du module 1 (de 9 à 15 vidéos selon le module)

- Accès aux pdf des vidéos (offerts)
- Accès à la version audio des vidéos
- Accès aux exercices de ce coaching.

Coût : 100€ par module

Prêt(e) ?

Vous êtes prêt(e)s pour ce coaching ?

Alors, rejoignez-nous et je serai à vos côtés si vous avez envie :

- De changer votre regard sur l'attente,
- De transformer l'attente en énergie positive,
- De retrouver de l'énergie
- De renouer avec les émotions positives et ne plus laisser les émotions négatives diriger votre vie,
- De poursuivre votre préparation à l'adoption par un autre chemin
- De vous sentir vivante, ouverte, vibrante,
- De reprendre confiance en vous
- D'apprécier votre vie

C'est parti !

Ne laissez pas l'attente vous gâcher la vie, vous paralyser.

Alors rejoignez-nous pour oser vivre à nouveau.

Pour vous inscrire, voici le lien :

https://annececile-coachdevie.systeme.io/coachingadoption

N'hésitez pas à me contacter pour toute question.

https///annececile-coachdevie.fr/me-contacter/

annececile.coachdevie@gmail.com

06 83 34 65 80

Photo : Pixabay - Alexas_Fotos