

# Nataly Laforge

Coach Professionnelle Certifiée

« **Aller Bien et Comment** »



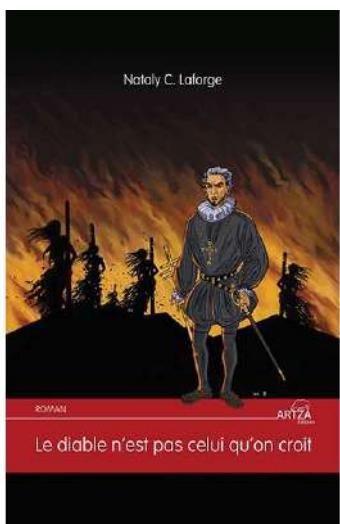
« L'idéal rayonne toujours, au delà de notre horizon actuel »  
Gérard de Nerval

## **Un coaching, c'est quoi ?**

Le coaching de vie est un accompagnement au changement qui consiste à aider les personnes qui y ont recours à trouver en elles les clefs qui leur permettront d'atteindre leur-s objectif-s et à résoudre des problématiques qu'elles ne pourraient pas résoudre seules.

A contrario de la psychothérapie, le coaching ne traite que l'« ici » et le « maintenant » en répondant à la question : « **Que puis-je mettre en œuvre pour aller bien et comment ?** »

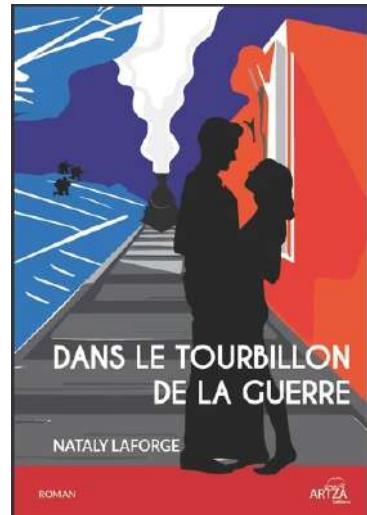
## **Qui est Nataly Laforgue ?**



Coach professionnelle certifiée RNCP (ESC), auteure de romans (publiés), j'ai fait de l'accompagnement et de l'écriture mes vocations.

D'abord conseillère en insertion professionnelle pendant 28 ans, j'ai décidé de me spécialiser dans l'accompagnement au changement de vie et au développement personnel.

Passionnée par les relations humaines, j'attache de l'importance aux autres et j'ai, au fil des années, développé toutes les qualités nécessaires à la pratique du coaching tel que la curiosité, l'attention, l'écoute, la bienveillance et l'empathie.



### **Mon objectif.**

Mon intention est de vous aider à identifier et à mettre en place tout ce qui vous permettra de passer de votre état présent à celui que vous désirez, en faisant émerger les clefs de votre changement et en transformant une situation aléatoire et inconfortable en situation positive, durable et écologique.

- Divorce
- Changement de situation professionnelle
- Désir de prendre sa vie en main
- Reprendre confiance
- Mieux maîtriser son organisation
- Apprendre à prendre du temps pour soi



Que le changement soit voulu ou subi, je vous accompagne par une écoute active et bienveillante, à l'aide d'outils appropriés, et sans jugement, afin de faire émerger vos potentiels et vos ressources, quelles qu'elles soient.

Je vous aide à définir vos objectifs, à lever les freins et les obstacles et à déterminer un plan d'action concret.

Un entretien préalable et gratuit nous permettra de contractualiser le coaching.

En fonction des demandes préalables, j'adapte les outils et détermine le nombre de séances nécessaires. Ainsi un accompagnement pourra prendre la forme de :

### **Coaching Flash**



3 séances

### **Coaching Classique**



8 séances

### **Coaching Approfondi**



15 séances

Au regard de la crise que nous traversons, j'ai pris le parti de ne travailler qu'en mode digital (via Zoom) ou téléphonique. Outre que ce sont des moyens très intimes de communication, ils me permettent de travailler sur tout le territoire, régional et national.

Où que vous habitez, confortablement installé(e)s, je pourrai vous rencontrer et travailler avec vous.

# Aller mieux dans sa tête et dans son corps

## 5 exemples de **Coaching Flash**

Déclenchons ensemble le déclic qui vous fera passer à l'action !

### Me débarrasser des parasites mentaux



### Coaching Flash

avec **Nataly Laforge**

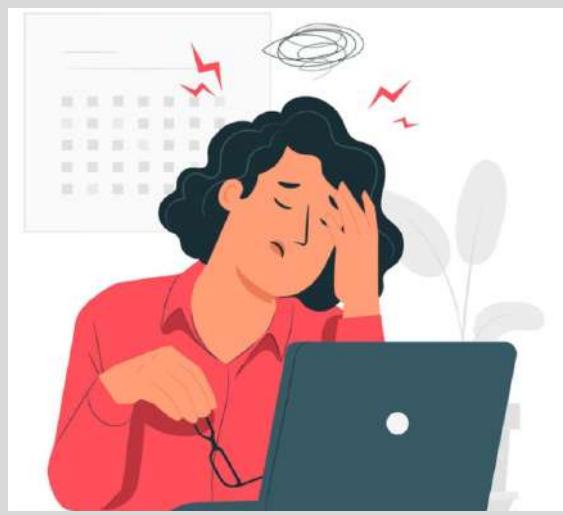
2 séances : 2 x 1 heure

Dans notre vie quotidienne, quantité de choses, parfois imperceptibles, parfois bien présentes, s'agitent, telles des moustiques ou des grosses mouches, et viennent perturber notre bien-être.

Agacés, voire perturbés par ces parasites, nous faisons en sorte de les refouler, car nous ne voulons pas consacrer le temps nécessaire à leur éradication, parfois par flemme, parfois par peur du changement.

Et pourtant, quels bénéfices pouvons nous en tirer! Quel soulagement pouvons-nous ressentir en les faisant disparaître de notre vie !

### Quelle décision dois-je prendre ?



### Coaching Flash

avec **Nataly Laforge**

4 séances : 4 x 1 heure

Tous les jours, nous sommes confrontés à des prises de décisions, grandes ou petites.

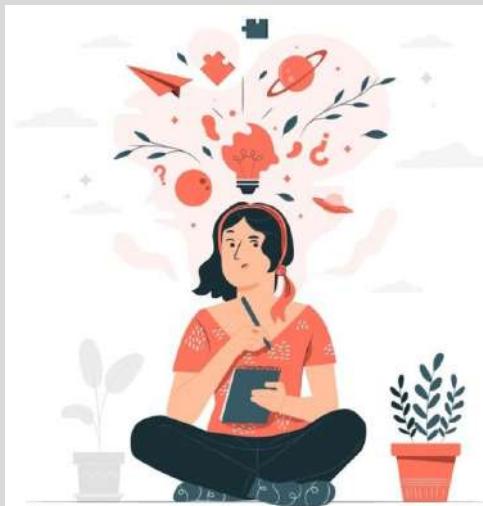
Si nous narrivons pas à nous décider, à faire un choix, nous courons le risque d'être bloqués dans une situation qui, au mieux, nous agace, au pire, nous plombe. Indécision, tergiversation, procrastination relèvent de la peur : peur de se tromper, peur de sortir de sa zone de confort, peur de blesser quelqu'un.

Autant de freins qui vous empêchent d'avancer. Et pourtant, un simple travail sur ces freins, sur vos valeurs, sur vos croyances, permettra de laisser place à la décision.

# Coaching Flash

Déclenchons ensemble le déclic qui vous fera passer à l'action !

## Maîtriser mon organisation



## Quelle décision dois-je prendre ?



### Coaching Flash avec Nataly Laforge

2 séances : 2 x 1 heure

Certaines personnes maîtrisent parfaitement l'art de l'organisation, d'autres pas du tout. Laisser aller les choses, remettre à demain ce que l'on peut faire le jour même, se promettre de ranger son bureau, de remplir tel ou tel papier important, prendre rendez-vous chez le médecin, chez le dentiste, rencontrer un-e ami-e autour d'un verre, bref, organiser son temps autour des choses essentielles, ou non, qu'est-ce qui nous en empêche ?

Qu'est-ce qui nous freine ? Qu'est-ce qui nous bloque ?

Autant de questions qui pourront trouver réponses au cours de ce coaching.

### Coaching Flash avec Nataly Laforge

2 séances : 2 x 1 heure

Avoir trop souvent le sentiment de manquer de temps pour soi est un fait courant dans une société qui va de plus en plus vite. Pourtant, trouver et prendre du temps pour soi, sans culpabiliser, et en le savourant pleinement est absolument essentiel à notre équilibre.

Qu'est-ce qui m'anime ? Quelles sont les valeurs que je veux honorer en prenant du temps pour moi ? Quelles sont les croyances qui m'empêchent de penser que j'y ai droit ?

Qu'est-ce qui m'empêche de prendre du temps pour moi ? Autant de questions qui pourront trouver réponses au cours de ce coaching.

# Coaching Flash

Déclenchons ensemble le déclic qui vous fera passer à l'action !

## Maîtriser mes émotions



## Coaching Flash

**avec Nataly Laforge**

4 séances : 4 x 1 heure

Les émotions sont des réactions physio-psychologiques parfaitement naturelles, liées aux changements de notre environnement connu et maîtrisé.

La peur, la colère, la tristesse et la joie sont les émotions fondamentales qui nous permettent de gérer des situations imprévues, bouleversantes, sortant du cadre de notre quotidien.

Dominée, une émotion est salvatrice. Mais lorsqu'elle n'est plus dans le contrôle, elle peut devenir handicapante, paralysante, inadaptée.

Vos émotions font partie d'un schéma où elles se voient alimentées par vos croyances : par exemple, je crois que je ne vais pas y arriver, j'ai donc peur de ne pas y arriver, j'adapte mon comportement à cette crainte, je n'y arrive pas.

Travailler sur ses croyances et ses messages contraignants permettra de briser le cercle