



Accompagnement à l'évolution et à l'épanouissement personnel et professionnel.

« Ensemble, activons votre potentiel »

RANDO-COACHING pour particuliers et collaborateurs en entreprises

Changer la dynamique d'une séance de coaching en marchant et à l'extérieur. Cette approche permet une ouverture vers de nouvelles opportunités et d'apporter un autre regard sur comment débloquer une situation et de trouver la meilleure solution pour avancer sereinement.

Allier les bénéfices du coaching et les bienfaits de la marche grâce au « rando-coaching ».



Une prestation aux multiples effets positifs pour le corps physique et mental.

La rando-coaching est un concept complémentaire des séances dites « traditionnelles » en face à face dans un bureau.

« J'ai moi-même constaté que de nombreuses pensées, idées ou encore solutions me viennent lors de marches, promenades ou randonnées, quelques soient les lieux, les saisons et les rencontres que je peux faire. »

La marche peut en effet être une formidable source d'inspiration, de créativité et de développement.

Les métaphores entre le coaching et la marche comme le cheminement, la destination, les obstacles, les ressources et tout ce qui fait l'accompagnement d'une personne ou d'une équipe sont multiples.

Et quoi de mieux qu'un changement d'environnement pour faire un parallèle avec le changement intérieur ?

Se retrouver en extérieur et prendre l'air est bénéfique pour :

- ✓ Aérer son esprit – ouverture d'esprit
- ✓ Prendre du recul
- ✓ Prendre conscience
- ✓ Développer sa créativité
- ✓ Mettre en plan d'actions en place
- ✓ Avoir une autre vision sur nos freins, sur notre vie.
- ✓ Faire une activité physique

Casser la routine et prendre un bol d'air tout en travaillant sur Soi et son épanouissement. Il y a un côté ludique qui favorise et augmente sa motivation et son implication.

Cette formule vous apportera des nouvelles clés sur votre chemin d'épanouissement personnel et professionnel.

**Notre engagement >>> Impacter positivement et durablement votre vie.
Révéler et activer votre plein potentiel.**

Notre approche est personnalisée, bienveillante et sans jugement. Vous êtes au centre de notre attention. Notre méthode de coaching est au service de la personne et non le contraire. Vous êtes unique.

Environ 2 heures en individuel ou en groupe de maximum 6 personnes.
Nous cheminons ensemble sur un thème bien précis défini à l'avance.
Nous alternerons entre marche, exercices de coaching et temps d'échanges.

Les randonnées sont adaptées à tout le monde et tous les niveaux.



Aussi possible de le faire en groupe.
Vous connaissez l'adage « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».

Grâce à la dynamique du groupe vous pourrez aller encore plus loin dans vos réflexions et dans vos échanges. C'est la puissance et les bénéfices d'un travail en groupe.

Cela nous montre aussi que nous ne sommes pas seul dans cette situation et que nous pouvons unir nos forces pour avancer chacun sur son chemin d'épanouissement à son rythme.

Alors, on marche ensemble ?

Contactez-nous pour fixer un échange gratuit et sans engagement pour découvrir notre approche et les bénéfices immédiats et visibles pour améliorer votre quotidien.

**Si tu veux obtenir quelque chose que tu n'as jamais eu,
fait quelque chose que tu n'as jamais fait.**

Nicolas Schindelholz

Coach professionnel, révélateur de vos potentiels – animateur en entreprises
nicolas@phenixcoaching.ch | www.phenixcoaching.ch | +41 79/541 65 41