

VOTRE COACH



Sara Lepage

Coach personnelle et professionnelle
Formatrice

Experte en prise de parole et affirmation de soi
Certifiée RNCP II

Master coach en entreprise
Reiki I, II

Comédienne, metteuse en scène
Professeure de théâtre



Marseille / Paris
et Visio Coaching



06 12 27 56 85



coaching.saralepage@gmail.com



@saralepage



SARA LEPAGE
COACHING ET DÉVELOPPEMENT

**COACHING
DE
VIE**

WWW.COACHING-SARALEPAGE.COM

COACHING PERSONNEL

J'aide les personnes qui veulent redonner du sens à leur vie en s'affirmant pour se révéler, s'aimer, développer son potentiel, augmenter son niveau de performance et déclencher un cercle vertueux d'amélioration continue, de la connaissance de soi et de l'estime de soi.

Un programme de coaching individuel sur mesure avec les outils du théâtre et des techniques de questionnement puissantes issues des sciences humaines.

Aujourd'hui les neurosciences démontrent les ressources illimitées du cerveau et du cœur humain. Nous pouvons transformer notre vie, réaliser nos rêves, devenir la meilleure version de soi-même.

**200% CHALLENGE ET
POSITIVE ATTITUDE**

Programme "POWER FULL LIFE"



Comment s'affirmer et croire en ses rêves en 4 étapes :

Etape 1 : Le commencement

Faire un bilan de la situation actuelle comme point de départ des prises de conscience et valider un objectif

Etape 2 : Devenir responsable et reprendre le pouvoir

Eliminer les interférences pour se créer un mindset positif et constructif

Etape 3 : Développer son estime de soi

Se connecter à soi pour développer sa confiance en soi

Etape 4 : Bilan et ouverture

Célébrer le chemin parcouru pour se projeter avec un plan d'action clair

"L'esprit humain est complexe mais merveilleusement créatif et nous pouvons être qui nous voulons"



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



MISSION DE VIE



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE



THEATRE