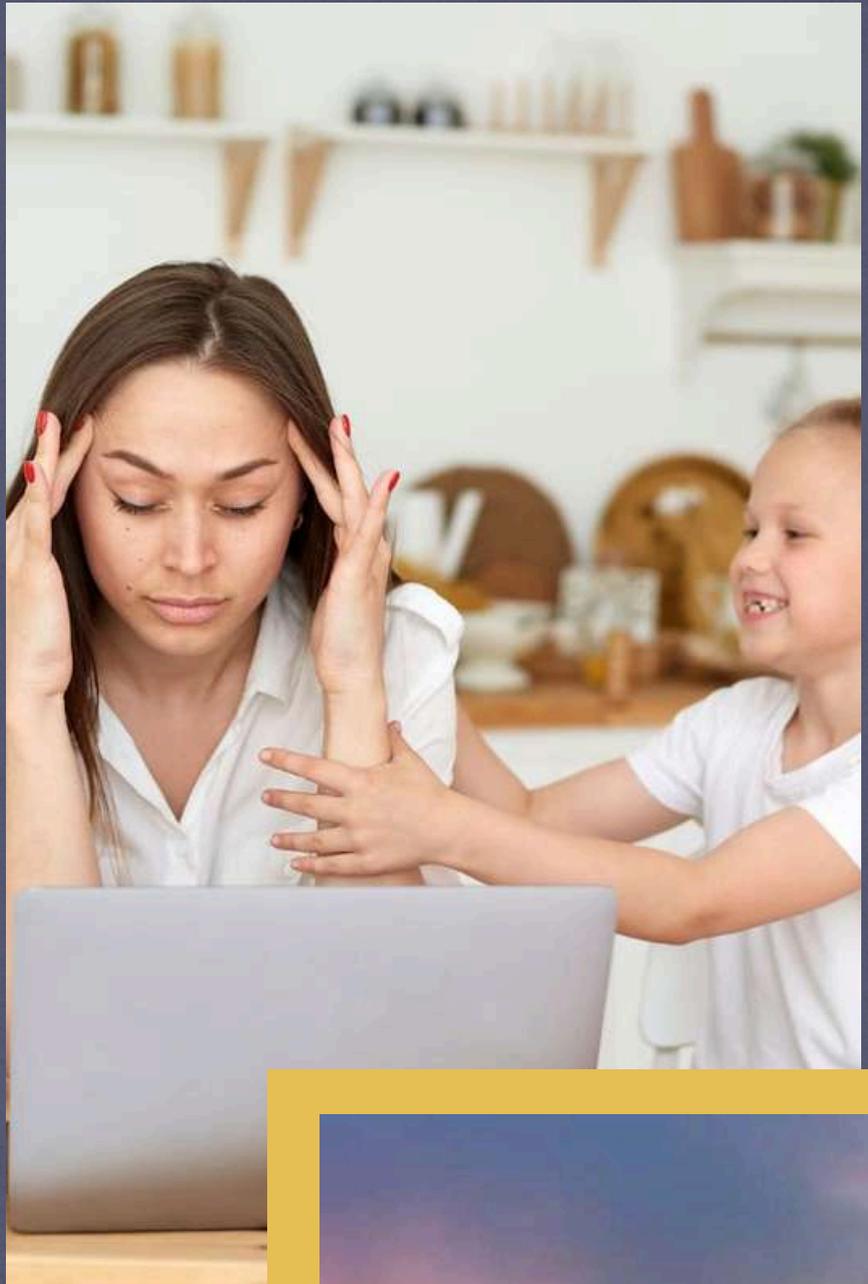


COACHING BIEN ETRE

ARCHITECTURE
DU SOI

POUR LES
PARTICULIERS



SOMMAIRE

01
QUI JE SUIS ?

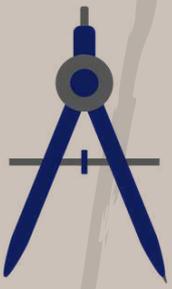
02
A PROPOS DE VOUS

03
MA METHODE

04
LES AVANTAGES

05
LES ACCOMPAGNEMENTS





QUI JE SUIS?

01

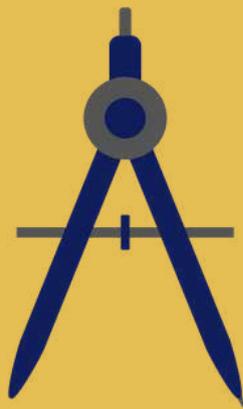
Pascale Pouyand



Je suis coach professionnelle, praticienne en énergétique et en hypnose; et je suis avant tout une passionnée de l'humain et de son évolution.

Architecte de premier métier, puis manager en entreprise pendant 10 ans, j'aime dire aujourd'hui que je suis une Architecte de la sérénité.

Je vous accompagne dans vos processus de changement vers le bien-ETRE, l'équilibre dans vos divers domaines de vie, la connaissance et la conscience de Soi.



PROPOS DE VOUS

Dans notre monde moderne, il est parfois difficile de jongler entre les exigences du travail et les responsabilités personnelles et familiales qui pèsent sur nos épaules.

Sentir que l'on est constamment débordé, submergé, voire stressé jusqu'à l'épuisement, peut être décourageant et nous faire perdre de vue le sens profond de notre existence.

02

G

R

B

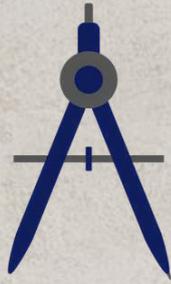
I

U

Q

E

G



La pression constante pour concilier travail, vie familiale et aspirations personnelles peut être écrasante. Nous ressentons souvent le besoin d'une nouvelle vision, d'une clarté d'esprit et de la nécessité à établir des limites claires entre notre vie professionnelle et notre vie personnelle.

Surtout lorsque ces deux sphères se chevauchent, il devient difficile de nous accorder du temps pour nous ressourcer et prendre soin de nous-mêmes.

02





DOMAINES D'ACTION

**EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE/
VIE PERSONNELLE**

EQUILIBRE RELATIONNEL

EQUILIBRE EMOTIONNEL:

Gestion du stress, burnout, surcharge mentale

GESTION DU CHANGEMENT:

Transition de vie, passage à la retraite, nouveau projet de vie, faire face à la maladie ou au mal-être, séparation, deuil

STRATEGIES DE REUSSITE:

Nouveau projet professionnel, nouveau projet personnel, mindset, nouvelle étape de vie, stratégies d'objectif et de communication

03

MA METHODE

L'Architecture du Soi
repose sur 3 fondements
essentiels:

- La conscience de SOI
- L'Alignement
- Le développement des compétences.

METHODOLOGIE

- OUTILS DE COACHING
- OUTILS ENERGETIQUES
- HYPNOSE
- DEVELOPPEMENT PERSONNEL
- DIAPASONS THERAPEUTIQUES
- MEDITATION



MA METHODE



03

CONSCIENCE DE SOI

Je vous accompagne à prendre conscience de vos forces, de vos valeurs, de vos aspirations, motivations, de vos émotions, de vos croyances.

En comprenant QUI vous êtes, vous pouvez mieux vous positionner et contribuer pleinement à votre épanouissement professionnel, personnel et à développer votre authenticité.

03

ALIGNEMENT

En prenant conscience de vos limites et de vos besoins personnels, vous pouvez reconnaître les signes de stress et d'épuisement, ainsi que les domaines de votre vie qui nécessitent plus d'équilibre, d'harmonie et de sérénité.

Je vous accompagne dans l'équilibre entre le Corps, le Coeur et l'Esprit.

MA METHODE



MA METHODE



DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Je vous propose des outils, des méthodes et formations pour développer les compétences nécessaires pour mieux gérer votre temps, vos priorités. Je vous accompagne pour développer des compétences telles que la gestion du stress, la régulation des émotions, la résilience, la communication assertive et la prise de décisions équilibrées. Ces compétences sont essentielles pour maintenir votre bien-être et prévenir des risques de surcharge mentale.

MA METHODE

L'Architecture du Soi repose sur 7 piliers:

- La communication authentique
- La gestion des émotions
- L'Estime de Soi
- L'énergie, la motivation
- La responsabilisation
- L'identité
- L'alignement avec ses aspirations profondes et ses objectifs.



04

LES AVANTAGES



01 LA VISION CLAIRE

Nous ne naviguons pas dans l'obscurité. Tel un phare qui apporte sa lumière pour permettre aux navires d'arriver à bon port ! Ici, nous allons explorer vos rêves, et je vous inviterai à Voir en GRAND, à imaginer et créer votre situation idéale.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?

Et qu'est-ce qui vous empêche d'aller vers la situation souhaitée ?

02 L'IDENTITÉ

Nous avons besoin de poser les fondations de l'ETRE. Explorer votre maison, votre temple intérieur. Ici nous allons aller à l'intérieur de vous-même. C'est ici que vous trouvez votre véritable abri, sécurité face aux tempêtes de la vie.

Nous parcourons vos cycles de vie.

A quelle étape vous trouvez-vous ?

Quelles sont vos croyances ? Vos schémas de pensée inconscients ? Vos émotions ?

Ici on fait tomber les masques!!!

04

LES AVANTAGES



03 LES LIMITES

L'équilibre n'est pas une meilleure gestion du temps mais une meilleure gestion des limites.

Demandez aux lois de la statique en Architecture et elles vous diront qu'on ne peut défier les lois de la gravité pour arriver à L'alignement.

Ici vous allez vous positionner, vous affirmer, prendre votre juste place.

En Architecture on parle de seuil.

Vous allez explorer votre seuil d'acceptation, votre seuil de tolérance, votre seuil d'affirmation mais aussi votre seuil de besoins.

04 VOUS ÊTES IMPORTANT

Plan d'action pour ouvrir les autorisations. Ici vous allez vous autoriser à ETRE.

Telle une tour audacieuse qui se dresse dans le paysage, vous allez prendre de la hauteur. Ici nous explorons

l'état d'esprit, le

mindset, l'énergie, la motivation,

l'enthousiasme, La

JOIE, pour élargir votre zone de confort et aller vers votre zone d'audace.

Cette énergie est la seule porteuse d'un véritable changement durable.

01



Coaching Alignement

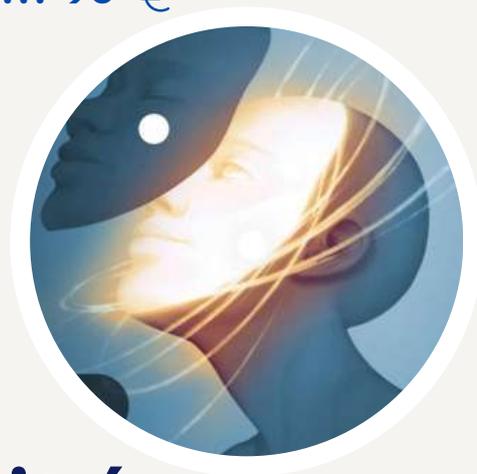
Séance de remise en Energie

Identifier ses principaux blocages au bien-ETRE et retrouver une énergie d'action.

60 minutes60 €

90 minutes 90 €

02



Coaching Sérénité

Retrouver le calme intérieur et l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. 5 séances minimum recommandées.

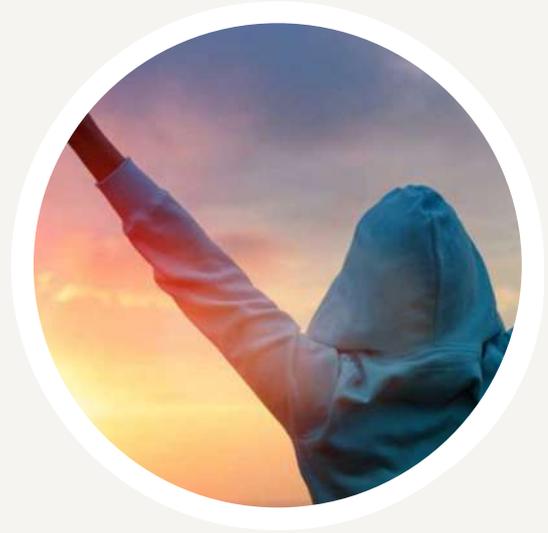
60 minutes 60 €

90 minutes90 €

Forfait 5 séances de 90 minutes....400 €

Forfait 10 séances de 90 minutes...750 €

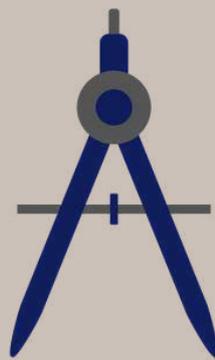
03

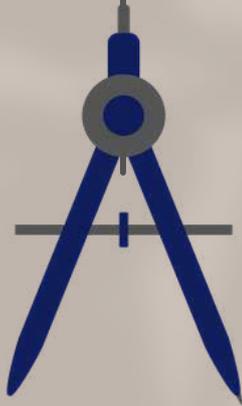


Coaching Transformation

Transformer son quotidien personnel et professionnel et aller vers une transformation durable. 10 séances minimum recommandées.

60 minutes	60 €
90 minutes	90 €
Forfait 5 séances de 90 minutes....	400 €
Forfait 10 séances de 90 minutes...	750 €





CONTACT



06 62 64 78 45



info@pillar-institut.fr



www.pillar-institut.fr

PASCALE POUYAUD

COACH PROFESSIONNELLE
CERTIFIÉE RNCP

PILLAR 

LES FONDATIONS DU BIEN-ÊTRE