



Ma promesse

J'AIDE LES FEMMES À
(RE)TROUVER ÉQUILIBRE
ET ÉPANOUISSEMENT
AU QUOTIDIEN ENTRE
VIE PRO ET VIE DE
FAMILLE SANS
CULPABILITÉ

Jeanne Dussarrat
Coach de vie certifiée





Mon offre est pour toi si :

- TU NE TE SENS PAS AUX COMMANDES DE TA VIE
- TU AS TOUJOURS SUIVI LE CHEMIN QU'ON A TRACÉ POUR TOI
- TA TO DO LISTE EST UN PUIT SANS FOND : PLUS TU EN FAIS, PLUS IL Y A À FAIRE : C'EST ÉPUI SANT !
- TA CHARGE MENTALE EST SATURÉE
- TES RESPONSABILITÉS AU TRAVAIL ET À LA MAISON T'EMPÊCHENT DE FAIRE CE QUE TU VEUX VRAIMENT
- TU RESSENS ÉNORMÉMENT DE FRUSTRATION (PARFOIS DE COLÈRE) DANS TA VIE DE MÈRE, DE COUPLE.
- TU TE JUGES «PAS ASSEZ CECI» OU «TROP CELA»
- TU CULPABILISES DE PENSER AU BOULOT QUAND TU ES EN FAMILLE ET VICE VERSA



J'ai créé le programme de coaching en ligne qui va tout changer pour toi

- JE TE MONTRE COMMENT TROUVER TA VOIE VERS PLUS DE SÉRÉNITÉ AVEC TES ENFANTS/ADOS
- JE T'AIDE À RÉDUIRE TON ANXIÉTÉ ET TA CHARGE MENTALE
- JE T'AIDE À IDENTIFIER TES PROPRES PROJETS ET À LES PRIORISER SANS TE SENTIR COUPABLE
- JE T'APPRENDS À FAIRE DE LA PLACE DANS TES JOURNÉES POUR AVANCER SUR TES PRIORITÉS
- JE TE GUIDE POUR REBOOSTER TA RELATION DE COUPLE



Pendant 5 mois,
tu auras accès à :

- UNE SESSION INDIVIDUELLE DE COACHING TOUS LES 15 JOURS
- DU COACHING ÉCRIT POUR SOUTENIR TON ÉLAN ENTRE LES SESSIONS DE COACHING
- DES VIDÉOS SUR DES OUTILS DE COACHING PRATIQUES ET CONCRETS
- DES EXERCICES ADAPTÉS À TA SITUATION POUR DEPASSER LES OBSTACLES ET ANCRER LES CHANGEMENTS DE MANIÈRE DURABLE



Grâce à un programme
structuré autour de 5 piliers,
je te guiderai pour :

- MIEUX COMPRENDRE COMMENT
FONCTIONNE TON CERVEAU ET TES
EMOTIONS
- ADOUCIR TON REGARD SUR TOI-MÊME
- TROUVER DE LA SERENITÉ DANS TA VIE
DE PARENT
- RETROUVER TA PLACE DANS TON
COUPLE
- TROUVER TON EQUILIBRE ENTRE
TOUTES TES CASQUETTES ET TES
RESPONSABILITÉS



TU TE DIS QUE TU AURAI BESOIN DE
CHANGEMENT,
QUE TU NE SAIS PAS COMMENT T'Y PRENDRE,

TU PENSES QUE CE PROGRAMME POURRAIT
T'AIDER ?

TU VEUX EN SAVOIR PLUS SUR MON APPROCHE ET
SUR LE PROGRAMME ?

PARLONS-EN DE VIVE VOIX !

Réserve ici ton
appel
découverte

C'est gratuit !



*Maybe is a
Dream Stealer*

ON Y VA ?

LET'S GO

THE LIFE COACH SCHOOL