

CONSULTATION

Vous accompagner vers un mieux-être

Mes consultations visent à vous libérer de vos difficultés émotionnelles et/ou comportementales que vous souhaitez voir disparaître dans votre vie.

A l'aide de conseils et d'outils pratiques je vous aide à réaliser pleinement la vie qui vous inspire.



Que se soit dans la vie privée, relationnelle, professionnelle, nos peurs, nos émotions, nos pensées, nos croyances nous envahissent au point de parfois perdre le contrôle de notre vie.

AUTONOMIE

Lors d'ateliers individuels ou de groupe, découvrez et apprenez une technique d'auto-régulation émotionnelle.

En totale autonomie, vous parviendrez à vous apaiser par vous-même lors de l'apparition d'une émotion difficile (stress, panique, angoisse, etc...) dans votre quotidien.

GESTION DES ÉMOTIONS

Modules de formation adaptés à votre milieu professionnel et à vos besoins :

Professionnels de la santé
Urgentistes, pompiers
Enseignants, éducateurs
Managers et salariés...



06 46 84 37 77



chloe.perche@gmail.com



www.chloeperche.com

Consultations et formations
sur rendez-vous
du lundi au samedi matin
en visio à domicile ou à mes cabinets
de Montpon et Saint Léon sur l'Isle



Vous
accompagner
vers un mieux-être

Chloé Perche

Spécialiste en Libération émotionnelle
Professionnelle certifiée Tipi
(Technique d'Identification
des Peurs Inconscientes)

Consultations & Formations
Enfants - Adultes - Couples - Professionnels

06 46 84 37 77



RESSENTIS DÉSAGRÉABLES

- Vous êtes stressé ou angoissé
- Vous vous sentez triste, déprimé, jaloux, dévalorisé, angoissé, violent, en colère, dépressif, rejeté, incompetent, coupable...
- Vous n'avez pas confiance en vous
- Vous vous sentez isolé, mal dans votre peau...



Enfant, adolescent, adulte, nous traversons au quotidien de nombreuses situations pouvant générer des émotions stressantes et des comportements indésirables qui nous empêchent de vivre sereinement et de réaliser nos envies.



PEURS - PHOBIES

- Peur du noir, de l'eau de la vitesse
- Peur de conduire, de prendre l'avion, le train, le bateau, de prendre l'ascenseur, de vous sentir enfermé
- Peur des grands espaces, de la foule,
- Phobie des serpents, des araignées, des chiens ou des chats...
- Peur des examens médicaux...
- Peur de la mort ou de la maladie...



BLOCAGES

- Vous vous sentez bloqué lors d'examens ou pour parler en public
- Vous perdez vos moyens dans l'intimité, dans vos relations amicales...
- Vous paniquez dans certaines situations
- Vous êtes pris d'angoisse dans des moments particuliers....

