



ÉQUILIBRE DE VIE

*Je profite de mon été pour
explorer mon équilibre de vie
personnelle et professionnelle !*

***Découvrez pas à pas vos comment tendre vers
un équilibre de vie serein et apaisée !***



Merci pour votre intérêt à votre Équilibre ...

"La porte ne peut s'ouvrir que de l'intérieur"

Vous pouvez vous remercier de vous être fait ce cadeau !

Avec ce livret, vous vous offrez l'opportunité de vous questionner sur votre rapport à votre équilibre dans votre vie personnelle et professionnelle.

Vous allez découvrir des clés et réaliser les premiers pas vers votre Équilibre...

Avertissement

Ce livret et/ou le site par lequel vous êtes passée pour l'obtenir sont la propriété exclusive de EmanensSens Accompagnement. La gérante de cette entreprise est Caroline Jeauneau Rosec. **Aucune copie de ce contenu, en tout ou partie, n'est autorisée.**

Le lecteur dispose en tout temps d'un droit de désabonnement à notre liste de mailing. Vous pouvez faire des demandes de modification, d'opposition et de rectification sur les données personnelles le concernant.

La propriétaire de ce livret, Caroline Jeauneau Rosec, met à la disposition des visiteurs un large contenu d'informations gratuites. Elle s'assure en permanence, avec intégrité et éthique, de mettre tous les moyens à sa disposition pour s'assurer de la qualité de ses contenus. Toutefois, il ne revient qu'à l'utilisateur d'utiliser ces informations sous son entière responsabilité. L'utilisateur dégage donc la propriétaire de toute responsabilité à cet égard et des éventuels résultats.

Le contenu de ce livret ne peut en aucun cas se substituer à un conseil d'ordre médical et ne peut être utilisé auprès de personnes souffrant de maladies mentales diagnostiquées comme telle.

Prêt à changer ?

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneaurosec.com

SOMMAIRE

Comment définir votre Équilibre de Vie ?	p. 4
Qui est votre Accompagnatrice ?	p. 6
Accueillir mes envies, mes besoins	p. 7
Mettre en lumière mes freins	p.10
Agir pour mon Équilibre (les 4 A)	p.13
Vos témoignages	p.20
Allez plus loin	p.24

Invitation

Pour profiter pleinement de ce livret, faites vous le cadeau de vous poser quelques instants pour être vraiment présent à vos pensées, vos ressentis, vos émotions lors des propositions à aller explorer.

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Comment définir votre Équilibre de Vie ?

ÉQUILIBRE DE VIE... MAIS DE QUOI PARLE-T-ON ?

La définition du "Petit Robert" nous donne quelques éléments de réponse :

- État de ce qui est soumis à des forces qui se compensent,
- Juste proportion entre des choses opposées ; état de stabilité ou d'harmonie qui en résulte,
- Répartition des lignes, des masses, des pleins et des vides ; agencement harmonieux.

État, forces, opposition, stabilité, harmonie... des mots qui résonnent, qui poussent à la réflexion, n'est-ce pas ?

Ainsi, je vous invite à répondre à ces questions :

Connaissez-vous vos différents états ?

.....

Avancez-vous en force ou muni de vos forces ?

.....

Comment est-ce pour vous l'harmonie, la stabilité ?

.....

L'Équilibre parfait existe-t-il ?

.....

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeuneurosec.com

Comment définir votre Équilibre de Vie ? (suite)

ÉQUILIBRE DE VIE...

> Un état en évolution permanente !

Au fil de vos expériences, de vos rencontres, des événements de votre vie, votre équilibre évolue perpétuellement, il est en constante évolution comme vous, vos envies, vos besoins. En effet, vous n'êtes plus la même personne que celle de vos 20 ans, vous êtes celle de vos 20 ans, enrichie de toutes les expériences vécues depuis, n'est-ce pas ? Et demain, vous serez encore une personne différente tout comme votre équilibre ! L'équilibre nous appelle à **grandir**, à **nous élever**.

> Un équilibre soumis à de multitudes de force !

L'équilibre recouvre une multitude de domaines : familial, personnel, professionnel, amical, intime,... Selon les moments, ils peuvent se recouper, s'opposer, s'alimenter, se disperser, se vider... Notre corps, nos émotions, notre charge mentale ou encore notre énergie sont là pour identifier les signaux faibles. L'équilibre nous invite à **plus de présence à nous-même**.

> Un équilibre imparfait !

Ce serait quoi un équilibre parfait ? Parfait pour qui ? Parfait par rapport à quoi ? Parfait à quel moment ? Parfait dans quelle situation ?...

Ainsi, vouloir rendre l'équilibre parfait nous condamnerait à fermer à toutes les possibilités de nouveautés, d'opportunités, de joie, de plaisir, de relations...

L'équilibre est alors parfaitement imparfait, nous obligeant à devenir cet équilibriste **flexible et attentif**.

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Qui est votre accompagnatrice dans la recherche de votre Équilibre ?

CAROLINE JEAUNEAU ROSEC COACH - THÉRAPEUTE - FORMATRICE



Amoureuse et mariée depuis plus de 20 ans, nous sommes les heureux parents d'un jeune homme créatif et passionné. Mon parcours professionnel a démarré comme consultante en conduite de changement puis comme dirigeante d'entreprise de services. Un évènement a fait voler en éclat mon parcours si lisse.

En effet, alors que ma maman, âgée de 65 ans, est à 2 mois de prendre sa retraite, les médecins lui découvrent une tumeur au cerveau. Ils lui donnent 6 mois à vivre, elle se battra pendant 10 ans.

Forcément, cet évènement est venu me percuter et me questionner. Cette femme qui a donnée sa vie aux autres s'est complètement oubliée : peu ou pas de vie sociale, elle porte tout sur ses épaules ne se plaignant jamais de son dos douloureux, les dents serrés. Au moment où elle peut enfin souffler, son corps lâche.

J'observe alors que je reproduis exactement le même schéma. À 40 ans, mon corps donne des signes de faiblesse et ma charge mentale est au bord de la surchauffe.

Je décide de dire STOP. Je licencie mes salariés et liquide l'entreprise. Malgré ces lourdes décisions, je sens un profond soulagement en moi... Je me suis enfin écoutée !

Pendant un an et demi, je vais explorer, me former, transformer et, j'ouvre fin 2015 une nouvelle entreprise alors dédiée aux changements liés à la vie. J'accompagne alors des centaines de personnes dans leurs étapes de vie. Depuis 3 ans, de plus en plus de dirigeants, managers, entrepreneurs, indépendants me sollicitent dans leur transition professionnelle, leurs étapes de vie...

Leur équilibre de vie personnelle et professionnelle contribue aux leaders qu'ils souhaitent incarner pour un monde plus conscient et serein.

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Accueillir mes envies, mes besoins



Avant d'adopter des actions, il est important de venir mettre de la conscience... Sans conscience pas de changement ! Ainsi, il est important de définir ce que vous souhaitez vraiment... Un objectif sera d'autant plus facile à atteindre qu'il est bien défini, réaliste et précis...

QUE SOUHAITEZ-VOUS VRAIMENT ?

Quels sont vos principaux domaines de vie (familial, personnel, professionnel, culturel, sportif, intime, relationnel, amical....) ?

Quel est votre niveau de satisfaction, de gratitude pour chacun ?

Je vous invite à présent à compléter les sphères suivantes :

MON ÉQUILIBRE DE VIE

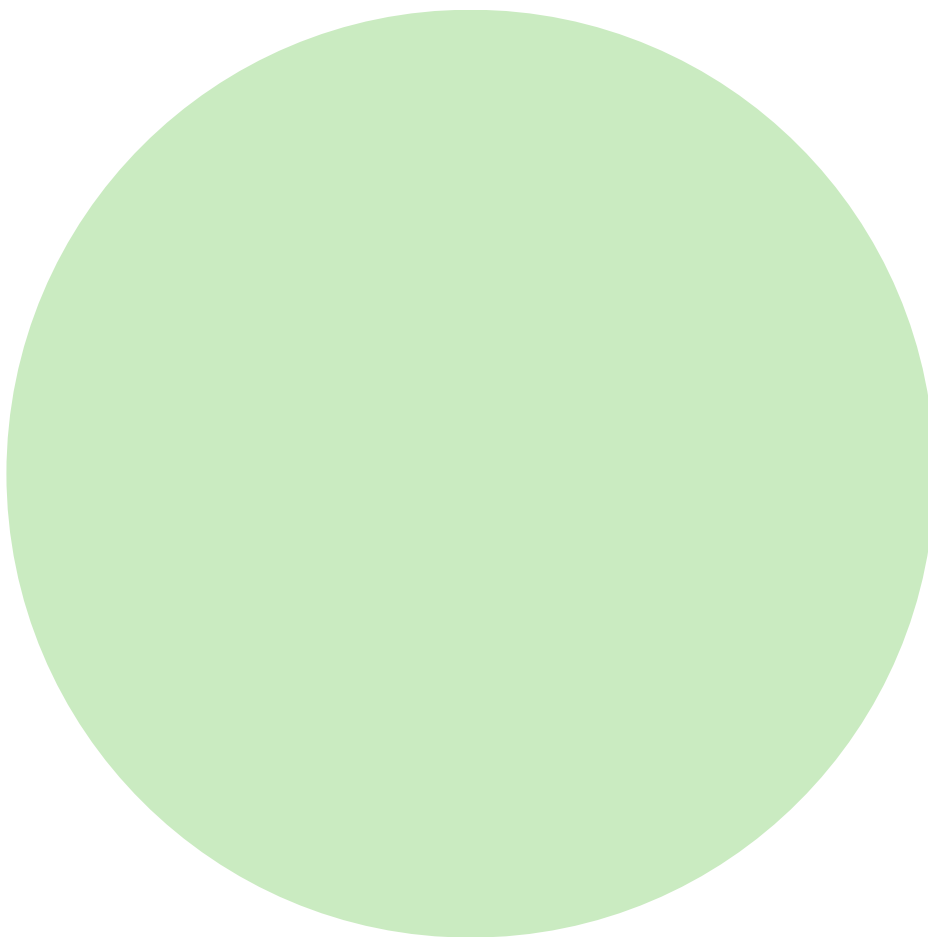
www.carolinejeauneurosec.com

Accueillir mes envies, mes besoins (suite)

MON ÉQUILIBRE ACTUEL :

Je complète la sphère avec la répartition attachée à chaque domaine de vie :

- exemple : si j'attribue 50% de mon temps au travail alors cela correspond à la moitié de la sphère ...



Que constatez-vous ?

MON ÉQUILIBRE DE VIE

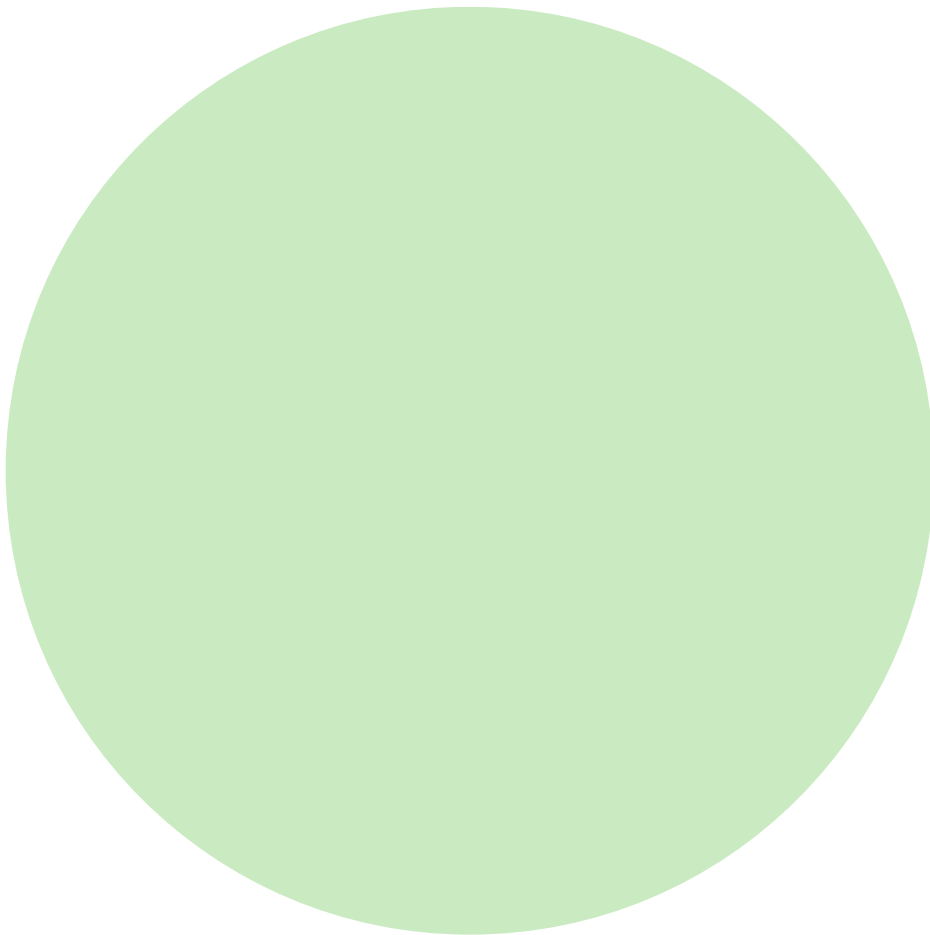
www.carolinejeauneurosec.com

Accueillir mes envies, mes besoins (suite)

MON ÉQUILIBRE DÉSIRÉ :

Je complète la sphère avec la nouvelle répartition que je souhaite attribuer dorénavant à chaque domaine de vie :

- exemple : si je souhaite attribuer 50% de mon temps au travail alors cela correspond à la moitié de la sphère ...



Cette nouvelle répartition, vous satisfait-elle, pourquoi ?

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Mettre en lumière mes freins

À présent que vous avez conscience de vos envies, de vos besoins, il est essentiel d'aller explorer ce qui vous empêche de tendre vers cet équilibre tant désiré. Les facteurs peuvent être multiples : le temps, l'organisation, la sur-sollicitation, le manque de sens, les conflits de valeurs, les tensions relationnelles, un enfant malade, un déménagement, l'incertitude financière... Et, au centre, de tout cela, il y a nous avec nos propres freins, nos mécanismes inconscients, instinctifs de survie...

TESTEZ VOTRE ÉTAT DOMINANT?

À travers ces quelques propositions (non exhaustives), notez celles qui résonnent en vous et la lettre (A,B ou C) associée.

Je n'ai jamais le temps, je me sens fatigué.....	B
Je n'arrive plus à me concentrer, j'ai l'impression de perdre la mémoire.....	C
Je cours partout à essayer de tout contrôler.....	B
Je me fais pleinement confiance.....	A
Je suis au bord de la crise de nerf, je fonds en larme sans raison.....	B
Mon corps ne me suis plus, je n'ai plus goût à rien.....	C
Je me sens plein d'énergie.....	A
Je multiplie les tâches, toujours à m'éparpiller.....	B
Je me trouve des moments pour me ressourcer.....	A
Je ne suis pas présent à ce que je fais : toujours à ruminer ou à anticiper.....	B
Je me lève épuisé.....	C
Mes relations sont très épanouies.....	A
Je sens de plus en plus de tensions dans les cervicales, mon dos, ma mâchoire.....	B
J'ai des idées noires.....	C

Mettre en lumière mes freins (suite)

MON ÉTAT DOMINANT... LES 3 R

> Résilience : A dominant

Vous vous sentez confiant, vous arrivez à mobiliser vos ressources quand il est nécessaire. Vous savez prendre du temps pour vous et pour recharger vos batteries. La conscience que vous avez de vous fait de vous un être en pleine forme physique mentale et émotionnelle. Vous arrivez à nourrir de bonnes relations avec votre entourage. Je vous invite à poursuivre en ce sens pour gagner en sérénité et en puissance.

> Résistance : B dominant

L'accumulation de la charge mentale ou émotionnelle vous met dans une forme d'insécurité soit en mode combat pour montrer que vous êtes toujours à la hauteur soit en mode fuyant pour éviter les conflits et vous confronter à ce qui vous dérange. Vous vous sentez tiraillé, tendu : votre énergie s'amenuise, vos capacités cognitives et émotionnelles aussi. À ce stade, je vous encourage à poursuivre ce livret pour poser les actions vers plus de résilience.

> Rupture : C dominant

Votre niveau de résistance a été dépassé. Le risque de cette étape est l'épuisement total ; certains vont alors parler de burn-out (surchauffe), d'autres de bore-out (ennui) ou encore brown-out (perte de sens). Souvent, le ressenti est comme un sentiment d'effondrement intérieur que ce soit physique, émotionnel ou mental. A ce niveau, je vous invite à être accompagné par un professionnel de santé. Le repos sera nécessaire mais non suffisant pour la reconstruire de vos fondations qui nécessiteront un accompagnement sur-mesure. (Contact p.24)

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Mettre en lumière mes freins (suite)

MES PRISES DE CONSCIENCE ?

Que fait ressortir vos résultats, que reprenez-vous ?

À quelle peur, cela fait écho (syndrome de l'imposteur, peur de l'échec, loyauté familiale, syndrome du bon élève...)?

Quels sont les signaux faibles que vous distinguez à présent (émotions, corps, mental, organisation, temps...)?

Qu'avez-vous envie de mettre tout de suite en place ?

Quel engagement prenez-vous avec vous, ici et maintenant ?

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeuneurosec.com

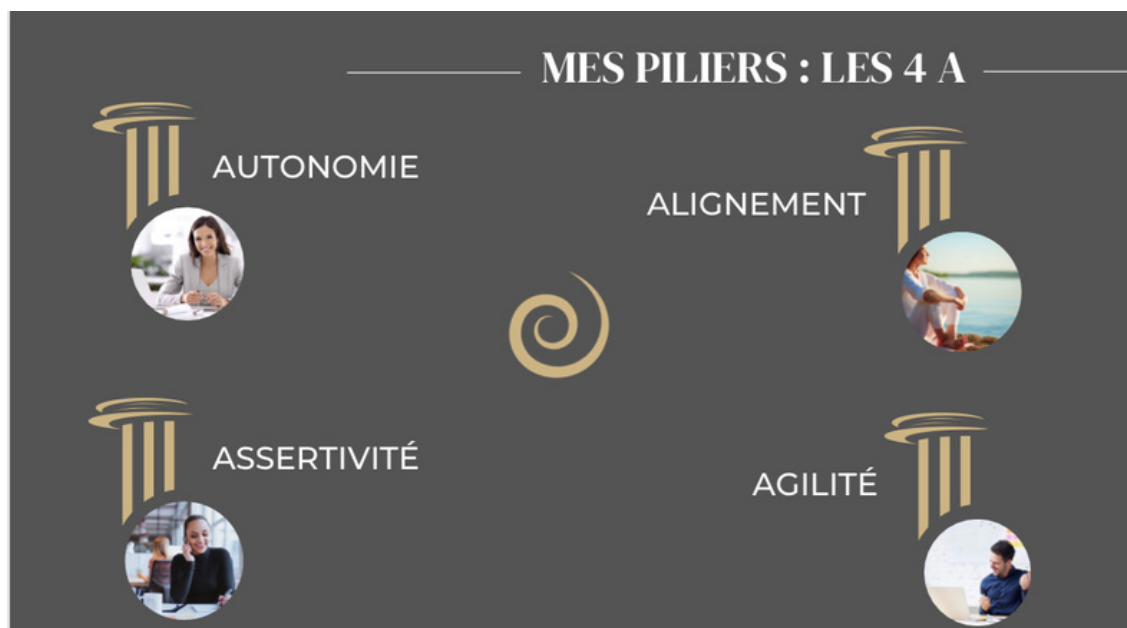
Agir pour mon Équilibre (Les 4 A)

Au fil de mon expérience et de mon expertise, j'ai dessiné les 4 piliers de notre équilibre, socle fondateur de mes accompagnements.

Les 4 A, A comme Agir et surtout comme :

- Autonomie
- Alignement
- Assertivité
- Agilité

Quelque soit votre état (résilience, résistance, rupture), ces 4 piliers vont vous permettre d'asseoir votre posture et les fondations de votre développement, de votre croissance. De plus, ils viendront renforcer votre puissance et votre sécurité dans ce que vous entreprenez telle une spirale vertueuse.



MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

IMAGINEZ UNE BAGUETTE MAGIQUE QUI VOUS PROJETTE DANS QUELQUES MOIS...

Imaginez comment serait votre vie si ...

- vous osez vous prioriser,
 - vous vous accordez du temps,
 - vous sentez aligné avec vos aspirations profondes,
 - vous renforcez vos relations et votre affirmation
 - vous gagnez en présence et en flexibilité dans vos actions et vos relations
-
- vous retrouvez votre raison d'être et votre joie de vivre

Comment vous sentez-vous ?

Que faites-vous de différent ?

Quel regard portez-vous sur votre équilibre ?

Je vous invite à poursuivre...

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Agir pour mon Équilibre (Les 4 A)

PILIER N°1 : AUTONOMIE

Qu'est ce qui est de ma responsabilité ?

.....

Quelles sont les ressources sur lesquelles m'appuyer ?

.....

Quels sont les risques à être autonome ?

.....

Quand puis-je demander de l'aide ?

.....

Comment je vais renforcer ce pilier ?

.....

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Agir pour mon Équilibre (Les 4 A)

PILIER N°2 : ASSERTIVITÉ

Quelles sont mes limites, mes besoins ?

.....

Comment je les exprime ?

.....

Comment gagner en confiance en moi, dans la relation ?

.....

Quels sont les risques à être assertif ?

.....

Comment je vais renforcer ce pilier ?

.....

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Agir pour mon Équilibre (Les 4 A)

PILIER N°3 : ALIGNEMENT

Quelles sont mes valeurs, ce qui m'animent ?

.....

Comment je les nourris ?

.....

Comment je renforce mes forces qui me créent de l'énergie ?

.....

Quels sont les risques à être aligné ?

.....

Comment je vais renforcer ce pilier ?

.....

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

Agir pour mon Équilibre (Les 4 A)

PILIER N°4 : AGILITÉ

Quelles les actions pour prendre du recul ?

.....

Comment je les applique chaque jour ?

.....

Comment renforcer ma capacité à être flexible, souple face aux changements ?

.....

Quels sont les risques à être agile ?

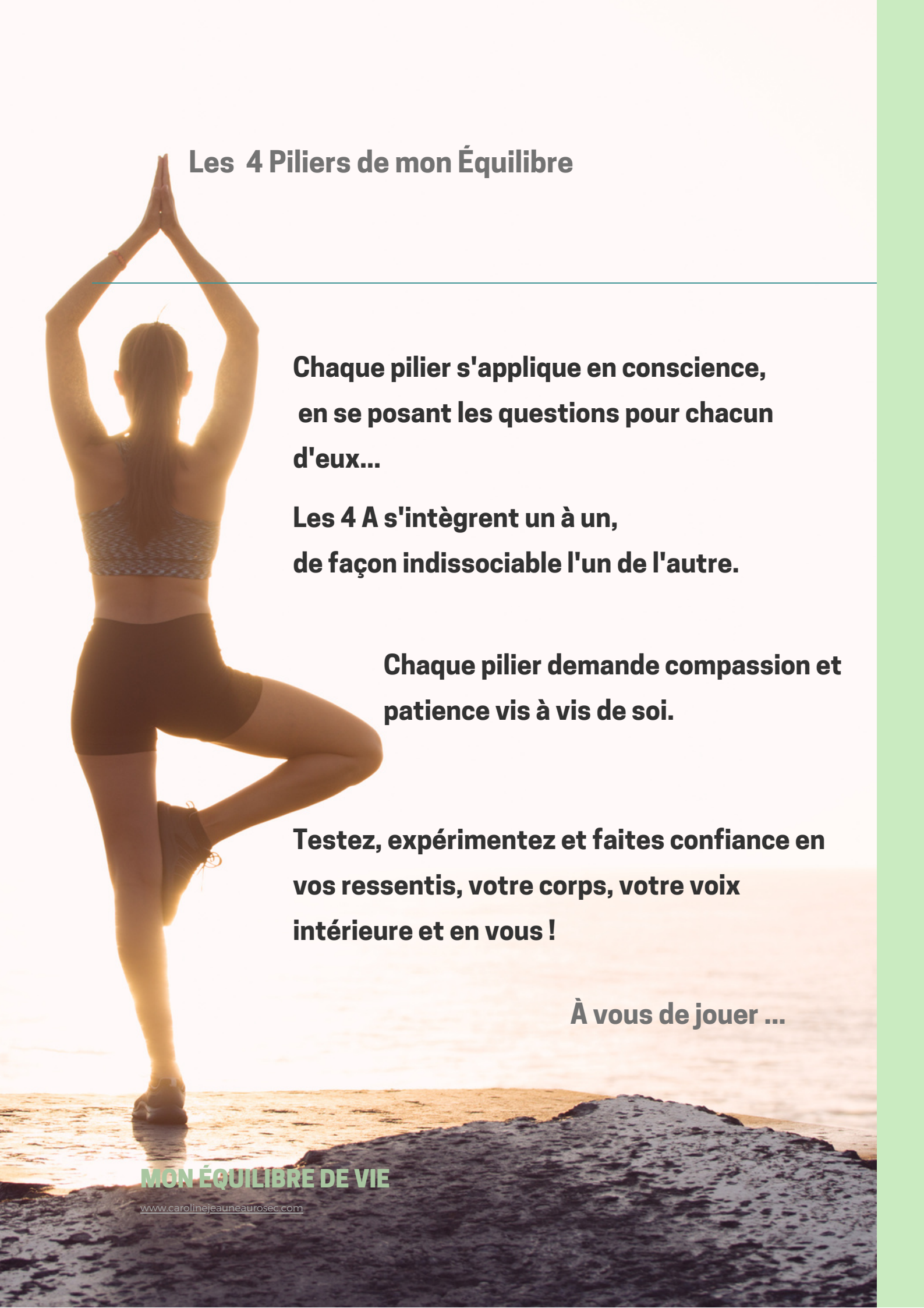
.....

Comment je vais renforcer ce pilier ?

.....

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeuneurosec.com

A woman is shown from behind, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a dark, wet rock. She is wearing a patterned sports bra and black shorts. Her arms are raised, with her hands pressed together above her head. Her right leg is bent and lifted, with the foot resting against her left thigh. She is standing on her left leg. The background is a bright sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a strong silhouette effect. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue. The water is calm, reflecting the light from the sun.

Les 4 Piliers de mon Équilibre

**Chaque pilier s'applique en conscience,
en se posant les questions pour chacun
d'eux...**

**Les 4 A s'intègrent un à un,
de façon indissociable l'un de l'autre.**

**Chaque pilier demande compassion et
patience vis à vis de soi.**

**Testez, expérimentez et faites confiance en
vos ressentis, votre corps, votre voix
intérieure et en vous !**

À vous de jouer ...

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeuneurosec.com

VOUS PARLEZ DE VOTRE EXPÉRIENCE...

VINCENT, RESPONSABLE DÉVELOPPEMENT ET COMMERCIAL DANS UNE SS2I

« Après un peu plus de trente ans d'activité professionnelle, sans cesse dans le mouvement, dans l'accompagnement et dans la prise de décisions bien souvent stressantes, je me suis retrouvé à un carrefour, à une période cruciale de ma vie professionnelle et privée... Je n'avais plus d'entrain, de motivations à continuer dans un contexte professionnel en pleine mutation. Cette démarche de coaching m'a été impulsée par des connaissances qui me sont proches... mais étais-je suffisamment prêt, à l'écoute pour l'être ?

Le coaching de Caroline m'a permis de poser les choses, de mettre en lumière mes valeurs, de cibler mes objectifs... ce que j'ai vraiment envie de faire au niveau professionnel et dans quel timing, trouver l'équilibre avec la vie et les contraintes personnelles ...une façon de formuler mes propres besoins et les actions à mener pour y répondre.

Les différentes étapes du coaching comme l'écoute, la synthèse des idées forces, les mises en situation, de méditation hypnotique m'ont permises de prendre conscience de mes réussites, de mes capacités acquises au fil des années au niveau de l'encadrement, de l'accompagnement des autres et de la gestion de projets. Il m'a permis de mettre en avant les valeurs qui me sont chères, qui me correspondent, auxquelles je crois et que j'essaie de perpétuer.

Ce coaching me permet aujourd'hui de prendre facilement du recul sur les événements, de les analyser, et de mettre en place les actions afin d'arriver à mener mes envies en tenant compte de mes contraintes personnelles et professionnelles. Il a été déterminant dans l'acceptation des pensées, dans ma capacité à cadrer et à délimiter mes responsabilités et prendre soin de le dire.

Caroline a pris le temps de m'écouter, de synthétiser et de me rappeler mes attentes, de diriger sans influencer, et d'insuffler une belle dynamique à nos rencontres. Son professionnalisme, sa mise en confiance par sa bienveillance, son envie, son pétilllement ont contribué à la réussite de ce coaching.

Je profite de ces quelques mots pour la remercier pleinement de son accompagnement, de son écoute et sa capacité à me faire dire les choses. »

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

VOUS PARLEZ DE VOTRE EXPÉRIENCE...

FRANCOISE, RESPONSABLE DE SERVICE EN ADMINISTRATION PUBLIQUE

« J'ai souhaité m'engager dans cette démarche avec vous, afin de faire un point d'étape sur mon parcours, mieux prendre conscience des mécanismes que je mettais en œuvre et réfléchir à un nouveau projet professionnel en cohérence avec mes valeurs et aligné avec ce que je suis. J'en attendais des éclairages, un miroir de ce que je n'arrivais pas à voir seule et plus de clarté sur le chemin que je souhaitais à présent emprunter.

Grâce à vous et à nos échanges, j'ai identifié des schémas de conditionnement et limitants que je mettais toujours en pratique ; j'ai identifié que je ne savais pas poser les limites ou les poser suffisamment tôt, au détriment de mon être profond au risque de me malmenier, de me décentrer et de ne plus me respecter. J'ai également identifié que l'énergie était un enjeu important dans ma vie et que j'étais beaucoup dans la lutte par rapport à mes propres valeurs, mes résistances ou fidélités à des schémas encore actifs chez moi.

Je me sens au bout d'un processus. J'ai déjà expérimenté par le passé des expériences proches qui m'ont menées à la limite de mes forces. Je suis à nouveau face à cette situation en ayant été accompagnée par vous pendant ces moments. Vous avez su me renvoyer à mes propres contradictions et limites que je pensais avoir dépassées. Il devient essentiel de m'atteler à présent à prendre soin de moi et à me nourrir davantage sans culpabilité. Je choisis et je décide de m'engager à poser mes limites, à prendre ma place et à responsabiliser l'autre dans sa place. Il faut à présent que j'en pose les actes pour pouvoir m'engager vers un nouveau projet professionnel que vous m'avez aidé à poser, avec bienveillance, sans jugement, dans une posture de renforcement. Ce travail avec vous m'a aidée à repérer les signaux, les coïncidences et les synchronicités se sont manifestées. Je pense avoir démarré ce coaching à un moment où je suis à la croisée des chemins. Plusieurs destinations s'offrent à moi et je sens de manière impérieuse la nécessité de prendre une nouvelle route au risque de m'enfermer dans des schémas de souffrance et de non réalisation. Il est l'heure de ce choix important.

« ... C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus » Marianne Williamn... Pour ce travail et ces moments de partage, Caroline, je vous remercie du fond du cœur« »

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejeauneurosec.com

VOUS PARLEZ DE VOTRE EXPÉRIENCE...

ISABELLE, RESPONSABLE D'ÉQUIPE INFORMATIQUE

« « Initiée pendant une période de vide sur mes envies futures et avec des difficultés à apprécier mon quotidien, cette expérience avec Caroline est arrivée au bon moment. Grâce à sa ténacité et surtout à son ouverture d'esprit, Caroline m'a aidée à mettre des mots sur mes ressentis, identifier les automatismes et les émotions associées et voir les facettes de mes valeurs fondamentales qui me construisent et qui me stimulent. Au fil des séances, je me suis équipée d'un bagage très complet mais très léger à porter. J'ai ancré les expériences positives grâce aux rencontres passées pour vivre tout simplement de nouvelles aventures en accord avec moi-même. Ce coaching me permet d'être disponible pour les personnes qui me sont chères tout en me respectant et de repartir vers une nouvelle aventure professionnelle, prête à rencontrer de nouveaux collègues dans une nouvelle ville ».».

NOLWENN, DIRECTRICE AGENCE DE COMMUNICATION

« J'ai sollicité Caroline dans une phase de transition à la fois professionnelle et personnelle. Après des mois difficiles où j'avais dépensé beaucoup d'énergie et fait des choix importants, il me fallait gérer une situation délicate où je me sentais très fatiguée et en proie au doute. J'ai trouvé beaucoup de douceur et de fluidité dans le parcours de coaching proposé par Caroline. Il m'a d'abord permis de faire des pauses dans mon quotidien (bousculé aussi par le Covid-19) et de mettre en place des routines indispensables à mon équilibre corps/mental. Mes migraines ont par la suite fortement diminué et j'ai pu mesurer le bien-être procuré par ces nouvelles habitudes.

Caroline a instauré un véritable climat de confiance et a introduit des exercices et méthodes qui, au fil des séances, ont permis des déclics et une meilleure compréhension de soi et une reconquête de ma légitimité. Le questionnement sur les valeurs notamment a été très bénéfique pour retrouver ma « boussole ». J'ai également pu m'appuyer sur mon « arbre de vie » et travailler sur mes pensées « polluantes ». Je ressors de ce parcours plus éclairée, plus confiante dans mes intuitions et mes capacités, avec l'envie de tendre de plus en plus vers des projets et une vie qui correspondent mieux à qui je suis vraiment. »

MON ÉQUILIBRE DE VIE

VOUS PARLEZ DE VOTRE EXPÉRIENCE...

LOÏSE, ENTREPRENEUR INDEPENDANTE

« Caroline a su me mettre en confiance en m'accompagnant sur la gestion des émotions.

Je souhaitais mieux comprendre le rôle des émotions et être capable de les apprivoiser notamment lors d'une prise de parole en public. A partir de séances de visualisation lorsque j'en avais besoin et d'exercices concrets, j'ai pu comprendre mes forces et développer de la confiance en moi, tout en apprivoisant mes émotions. Les séances de Caroline m'ont fait évoluer et grandir. Elles me permettent d'avoir de bonnes bases pour la suite et dans quelques années, je pourrai sûrement dire qu'elles ont été déterminantes dans mon chemin de vie et pour mon évolution personnelle. »

VIRGINIE, MANAGER EN SS2I

« Caroline m'a très bien accompagné tout le long de mon bilan de compétences. J'en sors avec une confiance professionnelle retrouvée, une meilleure conscience de mes compétences déjà acquises et une vision beaucoup plus claire du chemin que je souhaite emprunter ! Merci Caroline».

MARIE, ASSISTANTE DE DIRECTION

« J'ai fais un bilan de compétences avec Caroline et j'en ai été ravie. Sa méthode alliant bilan de compétences et coaching m'a vraiment plu et m'a permis d'apprendre à me connaître afin de pouvoir définir au mieux mon projet de reconversion. Le professionnalisme et la bienveillance de Caroline m'ont permis d'avoir de grandes révélations pendant ce suivi, autant au niveau personnel que professionnel. Je recommande chaleureusement l'accompagnement de Caroline pour quiconque souhaite faire un point sur sa vie ».

MON ÉQUILIBRE DE VIE

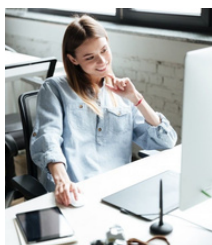
www.carolinejeauneurosec.com

VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN...



ENTRETIEN STRATÉGIQUE

Lors de cet échange offert de 30 minutes, je vous donne des pistes d'actions en lien avec vos besoins, vos attentes...



PARTICIPEZ AUX PROCHAINES CONFÉRENCES

Titulaire de la Masterclass: "L'Équilibre de Vie" sur le Campus, découvrez les prochaines dates



DÉCOUVREZ NOS ACCOMPAGNEMENTS

Spécialisée dans l'Équilibre de vie, je vous accompagne en coaching, en bilan de compétences, en atelier collectifs, lors de conférences...

SARL EmanesSens Accompagnement

Coaching - Thérapie - Formation

Caroline Jauneau Rosec

10 place Amédée Frézier

29470 Plougastel-Daoulas

06.12.70.81.17.

<http://www.carolinejauneaurosec.com>

emanessens-accompagnement@orange.fr

MON ÉQUILIBRE DE VIE

www.carolinejauneaurosec.com