Que ce soit pour donner un nouveau souffle à ta vie perso ou booster ta posture pro, je suis là pour t'accompagner avec énergie et précision. Ensemble, on clarifie tes objectifs, on prend du recul et tu passes à l'action pour retrouver confiance en toi, étape après étape

Coaching individuel Confiance en soi

Si tu te sens bloqué ou dans une situation difficile, ou si tu veux lancer un projet, je te donne des astuces et des outils pour mieux organiser ton temps, gérer tes émotions et ton stress, retrouver du sens, de la motivation et de l'autonomie. On apprend aussi à dire de vrais 'oui' et de vrais 'non', à trouver ta vocation professionnelle, et on transforme tes impasses en opportunités pour donner de l'impulsion à ta vie !

De quoi as tu besoin ?

- Coaching individuel (personnel) : "Tu as besoin de plus de clarté, de confiance ou de trouver ton équilibre ? Que ce soit pour mieux gérer tes émotions, prendre une décision ou avancer sereinement."
- Coaching individuel (professionnel) : "Tu veux être plus impactant, mieux gérer ton stress, améliorer ta posture au boulot, gérer tes relations ou faire évoluer ta mission et ton poste ?

Confiance en soi

Tu as l'impression de ne pas être capable, tu n'oses pas sortir de ta situation, tu as du mal à parler à tes collègues ou à ta hiérarchie, et tu te sens écrasé ? On va clarifier tes envies et tes besoins pour que tu reprennes confiance et prennes ta place.

Prise de decisions

Découvre ton système de prise de décision, prends des décisions alignées avec toi-même ! Apprends à gérer tes peurs et à identifier les croyances limitantes qui te bloquent

Transitions de vie et reconversion

Découvre tes passions, ce qui te rend unique et ce qui pourrait être ta vocation professionnelle. Ensuite, on clarifie ton chemin, tu t'entraînes, et tu passes à l'action jusqu'à ce que ton projet soit une réalité

Gestion du stress et des émotions

Tu te laisses envahir par la peur ou la colère, tu perds tes moyens dans les situations délicates, tu n'oses rien dire, et tu ne sais pas te faire respecter ? Tu es empathique et tu ne veux pas blesser les autres.
Ensemble, on va apprendre à reconnaître tes émotions, les gérer pour gagner en intelligence émotionnelle, et les utiliser comme un véritable outil de decision, de bien-être, de sérénité et d'alignement.

Ce que tu vas développer

Savoir faire des choix. Te projeter dans l'avenir. Gérer le stress. Rester motivé et persévérant. Avoir confiance en toi. Améliorer ton estime de toi. Être à l'aise à l'oral. T'affirmer avec plus de facilité. Communiquer de façon bienveillante. Gagner en autonomie

Mes outils

- **PNL** (Programmation Neuro-Linguistique): pour mieux comprendre et gérer tes pensées et émotions
- **Analyse transactionnelle :** pour améliorer ta communication
- **Approche systémique :** pour voir les choses dans leur ensemble
- **Ikigai :** pour découvrir ce qui te passionne vraiment
- **Courbes des émotions :** pour comprendre et gérer tes émotions
- **PCM** (Process Communication Model) : pour mieux comprendre comment les gens fonctionnent
- **Résolution de problème & Créativité** : pour stimuler ton esprit et trouver de nouvelles solutions

J'utilise la facilitation graphique pour t'aider à mieux comprendre ce qui se passe dans ta tête et dans ta vie. Comme les sportifs de haut niveau, tu t'entraîneras pour dépasser la peur d'échouer et avancer avec confiance.

Modalités d'accompagnement

L'accompagnement commence par une analyse de tes besoins et la mise en lumière des problèmes. Ensuite, on élabore ensemble des objectifs clairs et un plan d'action pour y parvenir.
Un principe important : un contrat relationnel qui permet de créer un climat de confiance et d'évaluer ce que tu es prêt(e) à accepter pour avancer sereinement.

Pourquoi se faire coacher ?

- Un accompagnement efficace en peu de temps, contrairement à galérer seul pendant des mois
- Des résultats rapides et durables, là où sans aide, tu pourrais stagner
- Des séances interactives qui t'aident à avancer vraiment, pas juste à tourner en rond
- Des outils simples et ludiques, avec de la visualisation graphique, pour comprendre clairement ce qui se passe et ne pas rester perdu



Les séances de coaching :

- Elles t'aident à **surmonter progressivement les blocages** et à adopter des comportements plus positifs.
- On travaille sur tes **pensées négatives** ou limitantes (ces monologues intérieurs qui te freinent).
- Entre les séances, tu auras des **exercices à faire** : observations, rituels ou mises en situation.
- Chaque séance est différente et te permet de **progresser petit à petit** avec des techniques variées.



Tarifs

Séances individuelles :

- Pour les particuliers (vie perso) : 90 € ht/h
- Pour les entreprises (vie pro) : 150 € ht/h
- En présentiel, en visio ou par téléphone, selon ce qui te convient le mieux.
- La séance est hebdomadaire au début, puis toutes les deux semaines, et une fois par mois ensuite.

3 2 1 pulsion



Naïma Saket

Coach "Maître Praticien" certifiée RNCP
Depuis 2014, je suis également consultante spécialisée dans l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) et **formatrice certifiée Qualiopi**. **Diplômée en STAPS** et ancienne **sportive de haut niveau**, j'ai développé une approche exigeante et performante pour t'accompagner. Avec 15 ans d'expérience en tant que **Dirigeante et Manager**, je mets à ta disposition mon expertise pour booster ton développement personnel et professionnel.

Contact

3.2.1 Pulsion
32 Rue Stalingrad 38100 Grenoble

site web :
https://321pulsioncoaching.com/
mail : naima@321pulsioncoaching.com

tel : 06 26 52 85 31

Catalogue 2025-2026
Numéro d'activité : 84380787538