

“ Passe les ravines de ta vie ”



Marie Mourayre
Coach-Formatrice-Accompagnatrice

J'accompagne toute personne

(jeunes, adultes, couples, familles, personnes en longue maladie, salariés, chefs d'entreprise...)

Qui souhaite :

- ☑ Développer sa qualité de communication,
- ☑ Développer ses compétences relationnelles,
- ☑ Réguler ses émotions au travail,
- ☑ S'affirmer,
- ☑ Traverser sereinement une période de changement voulu ou subi,
- ☑ Gagner du temps dans son évolution personnelle et/ou professionnelle.



Devenir acteur de sa vie.
Construire des projets.
Trouver sa voie.

Préparer son avenir.
Retrouver sa motivation
à l'école, au travail.

Passer un cap difficile.
Gérer une situation de crise,
un conflit.



Gagner en autonomie.
Apprendre à dire les choses
sans blesser l'autre,
Apprendre à dire non.



« Le hasard sourit aux esprits bien préparés »

Louis Pasteur.

Pour se renseigner, connaître les tarifs,
prendre rendez-vous :

0692 64 25 31

mmourayre@gmail.com

www.mourayre.re

Marie MOURAYRE

Coaching, formation,
Accompagnement individuel et d'équipe.

Réception :

La Confiance,
47 Allée des Cocos,
97470 St Benoît



« Si loin que vous alliez, si haut que vous montiez,
il vous faut commencer par un simple pas »

Shitao.



Le coaching

« Tout seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin »

Proverbe africain.

C'est QUOI ?

Un accompagnement personnalisé,
un soutien psychologique limité
dans le temps.

Un contrat pour atteindre un objectif
que vous vous êtes fixé : acquérir,
développer ce que vous désirez
pour vous.

COMMENT travaille le coach ?

Des entretiens programmés.

Une écoute centrée sur la personne.

Le respect de la personne et de ses choix.

La confidentialité.

Des outils adaptés à chacun, des jeux,
des ateliers, etc...

Où se passent les entretiens ?

A la Confiance,

47 Allée des Cocos, St Benoît

Ou tout autre lieu choisi par vous.

Coaching professionnel et/ou Coaching personnel

Améliorer son efficacité
professionnelle
dans le respect de l'entreprise.

Choisir un métier.
Trouver un emploi.
Intégrer un nouveau poste.

Prendre de nouvelles
responsabilités.
Développer son leadership.

Gérer une crise.
Retrouver sa motivation.
Gérer son stress.
Améliorer sa communication...

Définir un projet personnel
et/ou professionnel.
Réussir un examen.
Réussir un concours.
Dynamiser une recherche
d'emploi.

Optimiser son potentiel.
S'affirmer.
Avoir confiance en soi.
Oser... pour agir

Dialoguer en famille.
S'écouter, se parler en couple.
Communiquer...
avec bienveillance.



« Une fois passé la ravine, de l'autre côté
du pont, le bonheur d'être soi ! »