



Votre rendez-vous de coaching

Quelques consignes simples pour profiter pleinement de notre rencontre

1

Installez-vous dans un endroit calme

Prévoyez un espace où vous pourrez être seul(e), sans interruption, afin de pouvoir parler librement et rester pleinement disponible pendant la rencontre.

2

Aucune préparation n'est nécessaire

Vous n'avez rien à préparer avant le rendez-vous. Vous pouvez simplement arriver avec ce que vous vivez, ce que vous souhaitez comprendre ou ce que vous aimeriez voir évoluer.

3

Privilégiez un ordinateur et une bonne connexion Internet

Si possible, utilisez un ordinateur plutôt qu'un téléphone et assurez-vous d'avoir une connexion Internet stable. Certaines techniques peuvent nécessiter que je vous voie davantage ou que je vous demande de bouger, de vous lever ou de changer de position.

4

Gardez un peu d'espace autour de vous

Lorsque c'est possible, installez-vous de façon à pouvoir reculer légèrement de l'écran ou vous déplacer confortablement pendant la séance.

Information pour les reçus d'assurance

Je vous demanderai votre date de naissance en privé afin de pouvoir compléter vos reçus d'assurance. Vous n'avez pas besoin de me transmettre cette information à l'avance dans un espace public ou de groupe.

Au plaisir de vous accompagner.