



VIRGINIE MAGNANI

COACH MINDSET

COACHING

Changer de mindset pour *sortir des schémas répétitifs*, *changer de perception* et *accepter ses émotions* pour les comprendre, *renouer avec son estime de soi* afin de *mieux VIVRE* et *mieux se sentir*.

A l'heure où tout va très vite, où le moral baisse significativement,
il est temps d'inverser la vapeur!

La vie comporte suffisamment d'aléas, autant l'aborder avec *sérénité et confiance*.
Ne doutez plus de votre capacité à atteindre votre épanouissement et à l'entretenir malgré les défis!

Cela ne tient qu'à vous, la décision est entre vos mains!

QUELQUES CHIFFRES....

Selon l'Ipsos, en 2024, le taux de personnes heureuses en France (tous domaines de vie confondus) est en **recul de 3 points** comparé à l'année 2023 et enregistre **une baisse de 7 points** par rapport à la sortie du confinement en Août 2020.

Au niveau mondial, le taux de 2024 est en **recul de 6 points en seulement 12 mois!**

De plus, uniquement **33%** des personnes sondées en France se disent réellement épanouies (sachant qu'entre 2019 et 2022 les consultations auprès des psychologues ont augmentées de 60% chez les 18-24 ans!).

Des taux qui muent négativement très rapidement sur une période réduite!



“J’aide les gens qui ”en ont marre d’en avoir marre” à sortir des schémas répétitifs, à mieux se connaître et à renouer avec leur épanouissement, afin de leur permettre de se reconnecter avec un état d’esprit serein et leur estime d’eux mêmes!”

QUI SUIS-JE?

Je suis Virginie Magnani, coach professionnelle certifiée depuis 2023, spécialisée dans le mindset (état d’esprit) et l’estime de soi.

J’ai eu une vie professionnelle riche et variée avant d’accepter d’embrasser ma vocation à l’âge de 30 ans.

Ma vie personnelle a également été mouvementée, et même si je suis de nature résiliente et optimiste, bien des freins existaient, notamment concernant mon épanouissement et mon estime de moi, et ceci dans beaucoup de mes domaines de vie.

Le champ de l’expérience étant l’outil principal et le plus important du coach, j’ai évidemment testé tous les outils dont je dispose au service de mon propre changement.

Compte tenu des changements positifs significatifs et durables que j’ai vécus et dont j’ai été témoin, j’ai décidé de me mettre au service des personnes qui souhaitent renouer avec leur épanouissement afin qu’elles retrouvent un état d’esprit serein au quotidien.

VOUS ÊTES DANS UNE DE CES SITUATIONS?

Vous ressentez de l'**insatisfaction**, de la **frustration** et un **manque d'épanouissement** certain au quotidien de manière générale;

Vous **vous sentez coincé.e dans des schémas répétitifs** qui ne vous conviennent plus;

Vous avez tendance à faire l'autruche, et **ressentez un conflit intérieur**: vous souhaitez une réelle amélioration, mais entretenez une forme de **déni** car vous avez **peur de l'inconnu** ainsi que **du changement** et vous vous considérez comme étant **trop faible** pour y parvenir;

Vous vous sentez **impuissant.e, bloqué.e, et découragé.e** lorsque vous pensez à ce que vous voudriez atteindre dans votre vie.

Vous avez l'impression que **vous "n'y arriverez jamais"** et de **stagner**;

Le **regard et le jugement des autres vous fait peur**, vous **n'osez pas vous montrer tel.le que vous êtes**, ou encore **vous affirmer**. De plus, **vous ne savez pas leur dire "non"** ce qui **vous agace** et **vous donne l'impression de vous oublier**;

Vous vous sentez **désemparé.e, dépourvu.e, "nul.le", pas à la hauteur**, notamment lorsque **vous vous comparez aux autres**;

Vous vous **sentez souvent triste** et avez **l'impression de ne pas voir le bout du tunnel**, vous en arrivez même à **ressentir de la honte ainsi que de la fatigue**.

Vous en avez marre d'en avoir marre





DÉCOUVREZ

OUVERTURE DES PORTES

L'ACCOMPAGNEMENT POUR RETROUVER
UN ÉTAT D'ESPRIT SEREIN - BASÉ SUR
LES NEUROSCIENCES

LES ETAPES

1- LE PALIER

2- LE TOUR DU PROPRIÉTAIRE

3- DÉCOUVERTE DU TROUSSEAU
ÉMOTIONNEL ET VISITE DE LA CAVE

4- FAÇONNAGE DES CLEFS

5-REVALORISATION DU BIEN

6- FRANCHISSEMENT DES PORTES



LES ÉTAPES

2- LE TOUR DU PROPRIÉTAIRE

Approfondir sa connaissance de soi pour mettre en lumière et comprendre son inconscient, son égo ainsi que les fonctionnements du cerveau.

4- FAÇONNAGE DES CLEFS

Identifier les croyances limitantes et reprogrammer le cerveau pour que l'état d'esprit et l'état d'être émotionnel soient alignés avec votre objectif.

6- FRANCHISSEMENT DES PORTES

Bilan – Derniers apprentissages théoriques pour reprendre les rênes de votre liberté en toute autonomie et responsabilité !

1- LE PALIER

Identification précise des bénéfices cachés, des freins et des ressources afin de définir un objectif clair et mettre en place un plan d'action adapté.

3- DÉCOUVERTE DU TROUSSEAU ÉMOTIONNEL ET VISITE DE LA CAVE

Apprendre à gérer, écouter ses émotions et ses peurs et en décoder les messages afin qu'elles redeviennent les boussoles qu'elles ont vocation à être.

5-REVALORISATION DU BIEN

Equilibrer les piliers de l'estime de soi afin de regagner en confiance, amour, acceptation et image de soi de façon durable.

À LA FIN DE CET ACCOMPAGNEMENT, VOUS:

Serez **plus épanoui.e** et **saurez entretenir cet épanouissement** dans tous les domaines.

Aurez **appris à prendre des décisions et à agir en alignement avec qui vous êtes et vos valeurs** (et non plus en fonction des autres);

Saurez **identifier vos croyances limitantes** et **les éliminer**. Vous aurez donc **retrouvé** toute **votre responsabilité** ainsi que **votre autonomie** et **repris les pleins pouvoirs sur votre vie**;

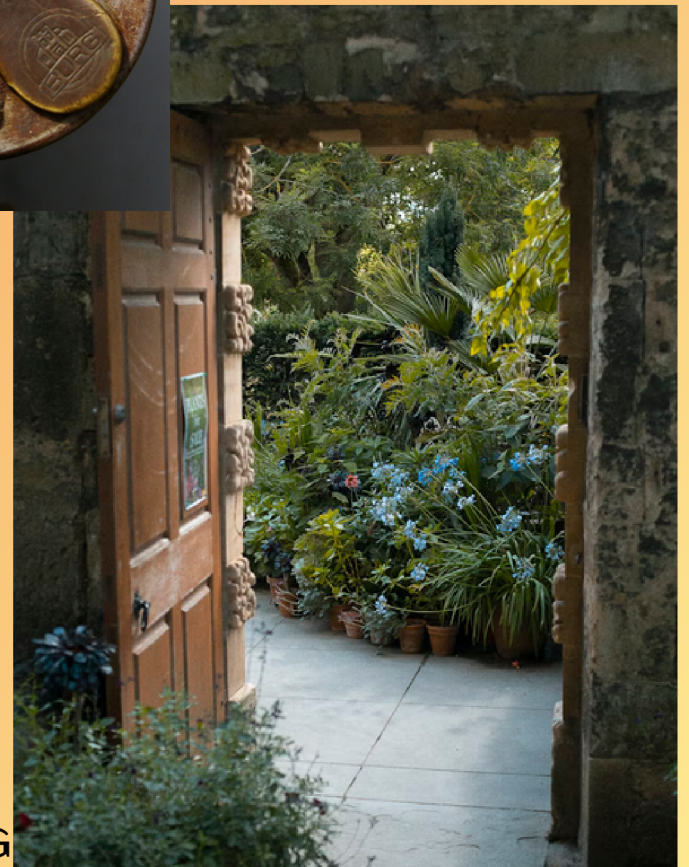
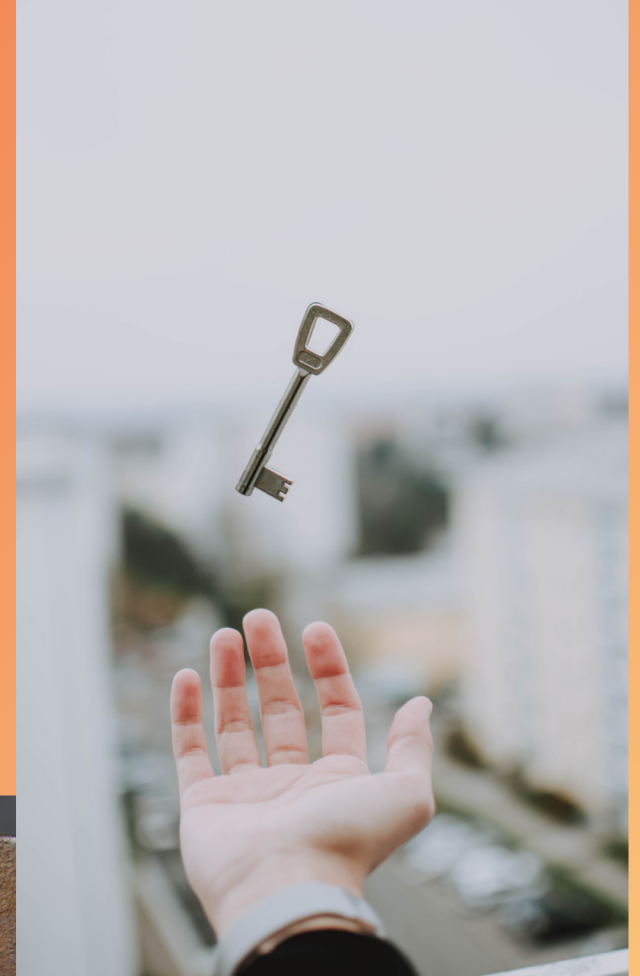
Aurez gagné en **Estime de vous** (confiance en soi, amour/acceptation de soi, image de soi), serez **plus sûr.e de vous** et **oserez vous montrer tel.le que vous êtes** et **oserez dire “non”**;

Aurez **acquis un meilleur état d'esprit**, plus **stable**, plus **paisible et serein** de manière globale. Il sera **plus porteur pour vous** car il sera **plus positif et jouera dorénavant dans votre équipe**, non plus contre vous;

Saurez comment **mieux gérer vos émotions et vos peurs** (qui seront bien amoindries – vous ne vous laisserez plus contrôler par ces dernières);

Oserez **passer à l'action quelque soit le domaine de vie**, dans le but d'**atteindre tous les objectifs que vous vous donnerez**.

Vous **verrez donc la vie de manière plus positive** et saurez que vous pouvez **compter sur vous quels que soient les défis qui pourraient se présenter à vous**.



MODALITÉS & LIVRABLES

Programme d'accompagnement de 8 séances (4 mois);

Séances d'1h30 tous les 15 jours (sur rendez-vous);

Séances via visio (présentiel possible sous conditions);

Homeworks et routines personnalisés ;

Contact à volonté entre deux séances (mail ou texto et je vous rappelle dès que possible);

Annulation ou décalage: 48h avant la séance au plus tard (hors force majeure) – sinon la séance restera due ou défalquée du forfait.





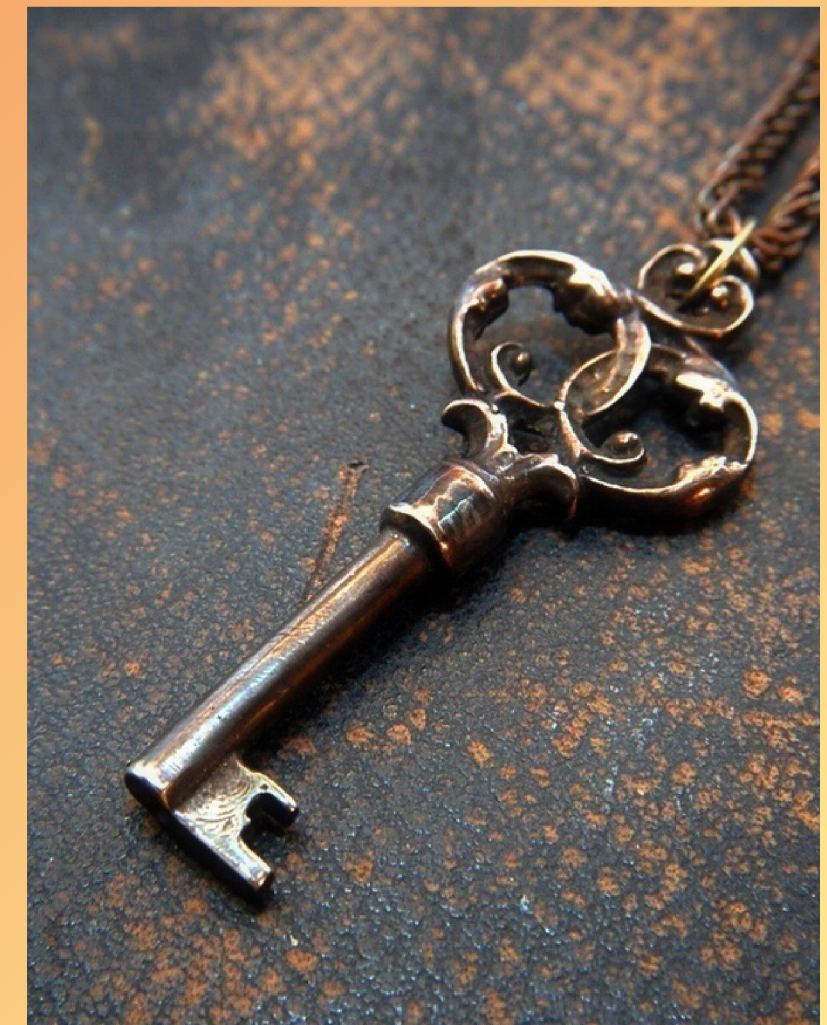
J'ai eu le plaisir de travailler avec Virginie pendant 3 mois dans le cadre du lancement de mon activité. Au départ, j'étais sceptique quant au coaching, mais j'ai rapidement compris que c'était un outil puissant pour surmonter mes blocages et avancer vers mes objectifs. Virginie est une coach exceptionnelle sans exagération. Elle est à l'écoute, bienveillante et sait mettre en confiance. Elle a su cerner mes besoins et m'a proposé des outils concrets pour me dépasser. Grâce à son accompagnement, j'ai pu identifier et lever des blocages que je trainais depuis trop longtemps. Je n'aurais jamais pensé que le coaching pouvait être aussi bénéfique. Je recommande vivement Virginie à tous ceux qui cherchent à se dépasser et à atteindre leurs objectifs. C'est une coach formidable qui vous accompagnera avec professionnalisme et bienveillance.

JESSICA N.

TÉMOIGNAGES

J'ai commencé mon coaching avec Virginie en Octobre 2023, et l'ai officiellement terminé en Février 2024. Une fois toutes les deux semaines était un bon rythme, et mon objectif a été atteint. L'écoute et la bienveillance de Virginie ont été vraiment importantes pour moi. Chaque fois que je commençais une séance avec elle et lorsque celle-ci se terminait, je voyais une différence et mon moral était immédiatement remonté. J'appliquais évidemment les apprentissages et ses astuces au quotidien, pour m'aider à sortir de mon mal-être et surtout de mes croyances limitantes. Virginie m'a accompagnée pendant toute ma transformation et elle me suit encore d'ailleurs, ponctuellement, lorsque je ressens le besoin. Elle est donc encore présente pour moi au besoin, et fait ça avec beaucoup de plaisir. Je la recommande à 100%. Je rajoute également que Virginie est une personne qui se donne à l'autre et qui veille personnellement à ce que la personne qui demande de l'aide soit bien, mieux, plus épanouie et atteigne l'objectif qu'elle s'est donnée.

MANON P.



CONTACT

POUR TOUT RENSEIGNEMENT:

contact@siachjave.com

siachjave.coaching@gmail.com

[@si_a_chjave_coaching](#)

<https://siachjave.com>

06 59 21 13 48

