

COACHING MENTAL INDIVIDUEL

2025

Réalisé par
SARA BIGOT

Sommaire

Présentation ACS	03
Accompagnement individuel	04
Ce que vous allez vivre dans cet accompagnement	04
Approche & piliers	05
Objectifs et bénéfices concrets	05
Modalités pratiques	06
Contact	07

PRÉSENTATION ACS

ACS – Agence Coaching Sensations est née d'une conviction simple :

le mental ne se travaille pas uniquement en théorie, mais aussi dans l'action.

Comment ? En combinant préparation mentale de haut niveau et, pour ceux qui le souhaitent, expériences immersives à sensations fortes.

J'accompagne principalement des entrepreneurs, jeunes cadres, commerciaux et métiers à haute responsabilité, souvent en quête de structure intérieure, de lucidité et de stabilité mentale dans un quotidien à 100 à l'heure.

Les formats s'adaptent à chacun : accompagnements individuels, coaching immersif, ateliers collectifs ou entraînement mental mensuel.

POURQUOI UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

1

Vous êtes constamment sollicité. À devoir décider vite, garder le cap, absorber la pression, jongler entre pro et perso.

Et parfois, sans prévenir, la clarté s'efface, la fatigue mentale s'installe, et ce qui semblait fluide devient flou.

Cet accompagnement existe pour ces moments-là.

Ceux où vous avez besoin d'un cadre clair, confidentiel, solide pour vous recentrer, comprendre ce qui vous freine, et remettre du sens dans ce que vous faites.

Ce n'est pas un énième programme "de développement personnel".

C'est un temps pour vous, au service de votre lucidité, de votre équilibre et de votre capacité à faire des choix alignés.

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

2

Des séances individuelles, régulières, personnalisées selon vos enjeux.

On ne suit pas un script : on s'adapte à ce que vous vivez, à ce que vous ressentez, et surtout, à là où vous voulez aller.

Chaque session est construite pour :

- Débloquer ce qui vous freine (peurs, doutes, surcharge mentale)
- Structurer vos réflexions et vos prises de décisions
- Renforcer votre stabilité intérieure face aux tensions externes

C'est un coaching ancré dans la réalité, pensé pour avoir un impact immédiat sur votre quotidien pro et perso.

APPROCHE & PILIERS

3

Avec ACS, je ne crois pas aux méthodes toutes faites. Je crois au sur-mesure. A la puissance du questionnement juste. Et à l'action simple mais ciblée.

Mon approche repose sur 4 piliers :

- Clarté mentale : Retrouver de la lisibilité dans vos pensées et vos décisions
- Stabilité émotionnelle : Apprendre à réguler, à ne plus se laisser submerger
- Ancrage dans le réel : tout ce qu'on travaille doit pouvoir être vécu et appliqué
- Progressions personnalisée : on avance à votre rythme, avec exigence mais sans pression inutile

OBJECTIFS & BÉNÉFICES

4

A la fin de ce parcours, vous aurez :

- Repris le contrôle de votre espace mental
- Identifié et dépassé vos automatismes limitants
- Clarifié vos priorités et vos prochains pas
- Retrouvé une posture alignée avec qui vous êtes et ce que vous visez

Et surtout, vous saurez rester lucide et efficace, même quand ça secoue.

MODALITÉS PRATIQUES

Ce que contient l'accompagnement proposé : Coaching Mental

Coaching individuel 100% personnalisé

- Gestion de la pression
- Gérer la peur de l'échec, le perfectionnisme
- Entraîner sa confiance en soi

4 à 6 séances de préparations mentales

Sessions de 1h30 à 2h

1 Séance de suivie de 1h (2 mois après la fin du programme)

En visio ou en présentiel (selon zone géographique)

CONTACT



07 68 10 22 59



contact@coachingsensations.fr



Salon de Provence, 13300



www.coachingsensations.fr