



Bonjour!

Pourquoi prendre un moment avec un coach professionnel pour explorer un enjeu, un problème, une situation qui semble sans issue, une crise familiale ou personnelle? Est-ce que le coaching va vraiment améliorer votre qualité de vie?

### Trois bonnes raisons de s'offrir du coaching :

- **Accéder à votre propre créativité** : Parler de votre expérience, être écouté avec empathie et répondre à des questions génératives vous permet d'accéder à de nouvelles perspectives, d'aborder votre enjeu sous des angles différents et d'imaginer des solutions créatives et des nouvelles possibilités.
- **Comprendre qui vous êtes** : Au-delà de solutionner des problèmes spécifiques, le coaching est un espace de réflexion, de regard sur vous-même, de découverte de votre personnalité, de vos tendances, de vos qualités et de vos angles morts.
- **Générer plus de liberté** : Apprendre et intégrer que tout ce qui est fait et tout ce qui est dit est une tentative de combler des besoins humains fondamentaux libère une grande source d'énergie et donne accès à un sentiment de liberté.

### Enjeux de coaching typiques

Voici une liste de types d'enjeux que nous rencontrons régulièrement en coaching, surtout durant le temps des Fêtes. Peut-être vous reconnaissez-vous!

- C'est mon ex qui a les enfants à Noël cette année, comment vais-je annoncer ça à ma mère?
- Comment vais-je m'habiller au party de bureau de mon conjoint?

- Je déteste nos rassemblements familiaux, mais je n'ai jamais osé le dire. Est-ce que je pourrais aborder la situation avec ma sœur?
- Comment rendre les conversations des partys des Fêtes plus intéressantes?
- J'ai peur que ma famille n'aime pas mon nouveau copain, comment créer un contexte favorable?
- Comment dire à ma conjointe que je ne veux plus aller au souper de Noël de ses amies?
- C'est moi qui reçois toute la famille cette année, comment pourrais-je mieux gérer mon stress et mes attentes?
- Ma fille ne veut pas fêter Noël avec nous cette année. Je comprends et, en même temps, comment pourrais-je lui dire que ça me brise le cœur?

## Opération Oreilles Rouges

Parce que le temps des Fêtes n'est pas toujours qu'une partie de plaisir!



Durant 24 heures, du 17 décembre à midi au 18 décembre à midi, l'équipe Spiralys vous offre de transformer votre stress en action positive. Appelez un(e) de nos coachs pour recevoir soutien et écoute empathique afin d'explorer de nouvelles manières d'aborder vos défis et vous propulser vers des actions concrètes.

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI**

<https://spiralys.ca/produit/24-heures-de-coaching-gratuit/>

# Offrez une formation Spiralis pour Noël



De plus, pour célébrer le temps des Fêtes, que ce soit pour vous, pour vos ami(e)s ou pour les membres de votre famille, nous vous offrons **100\$ de rabais\*** sur n'importe laquelle des formations offertes par Spiralis d'ici juin 2017.

Pour activer le rabais lors de votre inscription en ligne, utilisez le code promotionnel avant le 25 décembre 2016 : **Noel2016**

Au plaisir,

**L'Équipe Spiralis**

PS : Nos prochaines formations :

**14-15 Janvier : Bases de Dialogue Authentique**

INSCRIPTION / INFORMATION : <https://spiralis.ca/produit/bases-de-dialogue-authentique/>

**19-21 janvier : Cohérence, augmenter sa capacité à faire des choix conscients afin de vivre selon ses valeurs**

INSCRIPTION / INFORMATION : <https://spiralis.ca/produit/pida-coherence/>

**10-12 février : Couple et Complicité, un moment de luxe en amoureux (4 places encore disponibles)**

INSCRIPTION / INFORMATION : <https://spiralis.ca/produit/modules-couples/>

*\*Le rabais est applicable sur une seule formation par personne et expire le 25 décembre 2016.*

.....

**SPIRALIS** [info@spiralis.ca](mailto:info@spiralis.ca) / <https://spiralis.ca/> / Youtube :

<https://www.youtube.com/user/SpiralisConsultants/> /

<https://www.facebook.com/spiralisconsultants>

N'hésitez pas à joindre notre coordonnatrice des formations:

**Gabrielle Desjardins**, [bdesjardins@spiralis.ca](mailto:bdesjardins@spiralis.ca) / 438-777-9870