



PRIX : 1 390 € (8 séances)

280 € (1 séance)

BOOST DE CONFIANCE



**PROGRAMME DE COACHING & FORMATION
POUR LES FEMMES SENSIBLES - SPIRITUELLES - CRÉATIVES QUI VEULENT :**

- > TRANSFORMER LEUR VISION D'ELLES-MÊMES
- > DÉPASSER LEUR PEUR DU JUGEMENT
- > AFFIRMER LEUR PLACE AVEC AUTHENTICITÉ ET ALIGNEMENT



AUTO-COACHING

8 modules thématiques sur 8 semaines avec des exercices pratiques, des supports inspirants et des visualisations guidées

SÉANCES DE COACHING

1 ou 8 séances de coaching (selon la formule choisie)

PROGRAMME

Semaine 1 : Diagnostic & Objectifs – Semaine 2 : Auto-perception & Estime de soi Semaine 3 : Gérer la Critique Semaine 4 : Affirmation de soi Semaine 5 : Résilience Semaine 6 : Énergie Creative Semaine 7 : Équilibre Intérieur Semaine 8 : Bilan & Projection

Bonus : 1 ou 8 séances de coaching individuel

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR :
WWW.ANAVACOACHING.COM/CHALLENGES**



Aurélia Kalifa
Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



[@aurelia.anavacoaching](https://www.instagram.com/aurelia.anavacoaching)



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 1

Diagnostic & Objectifs



WELCOME 😊

Bienvenue dans la semaine 1

🌟 MA FICHE D'INTROSPECTION : Etat des lieux des domaines de vie

📝 MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : Objectifs de transformation personnelle

🔧 PRATIQUE : Visualisation guidée "Je rencontre mon moi confiant"

📚 MA FICHE SUPPORT : Identification des croyances limitantes

💡 BILAN semaine 1



→ Aurélia Kalifa

Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



@aurelia.anavacoaching



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 2

Auto-perception & estime de soi



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 2

- 🌟 MA FICHE D'INTROSPECTION : Liste des forces & talents
- 📝 MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : Journal des victoires
- 🔧 PRATIQUE : Visualisation guidée “Bienveillance et compassion envers soi-même”
- 📚 MA FICHE SUPPORT : Fiche d'auto-affirmations
- 💡 BILAN semaine 2



Aurélia Kalifa
Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



[@aurelia.anavacoaching](https://www.instagram.com/aurelia.anavacoaching)



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 3

Gérer la critique et le jugement



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 3

🌟 **MA FICHE D'INTROSPECTION : Identifier les critiques internes/externes**

📝 **MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : La réponse bienveillante**

🔧 **PRATIQUE : Visualisation guidée "Gérer la critique et le jugement"**

📚 **MA FICHE SUPPORT : Les formes d'auto-sabotage**

💡 **BILAN semaine 3**



→ **Aurélia Kalifa**

Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



[@aurelia.anavacoaching](https://www.instagram.com/aurelia.anavacoaching)



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 4

Affirmation de soi



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 4

🌟 **MA FICHE D'INTROSPECTION** : Analyser les difficultés à s'affirmer

📝 **MA FICHE EXERCICE PRATIQUE** : Poser ses limites et exprimer ses besoins

🔧 **PRATIQUE** : Visualisation guidée "Affirmation de soi"

📚 **MA FICHE SUPPORT** : La communication non-violente (CNV)

💡 **BILAN semaine 4**



→ **Aurélia Kalifa**
Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



[@aurelia.anavacoaching](https://www.instagram.com/aurelia.anavacoaching)

Envie de devenir plus confiante ?



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 5 Cultiver la résilience



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 5

- 🌟 MA FICHE D'INTROSPECTION : Réflexion sur un "échec"
- 📝 MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : La lettre à soi-même
- 🔧 PRATIQUE : Visualisation guidée "Cultiver la résilience"
- 📚 MA FICHE SUPPORT : La résilience
- 💡 BILAN semaine 5



Aurélia Kalifa
Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



@aurelia.anavacoaching

Envie de devenir plus confiante ?



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 6

Renforcer l'énergie créative



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 6

✨ MA FICHE D'INTROSPECTION : Moments créatifs

✏️ MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : Atelier créatif

🔧 PRATIQUE : Visualisation guidée "Renforcer l'énergie créative"

📘 MA FICHE SUPPORT : Exercices créatifs

💡 BILAN semaine 6



Aurélia Kalifa

Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



[@aurelia.anavacoaching](https://www.instagram.com/aurelia.anavacoaching)

Envie de devenir plus confiante ?



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 7

Alignement et équilibre intérieur



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 7

- 🌟 MA FICHE D'INTROSPECTION : Identification des valeurs
- 📝 MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : Plan d'équilibre
- 🔧 PRATIQUE : Visualisation guidée "L'alignement personnel"
- 📚 MA FICHE SUPPORT : Priorisation des valeurs et des activités en fonction de l'énergie disponible
- 💡 BILAN semaine 7



Aurélia Kalifa
Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



@aurelia.anavacoaching



BOOST DE CONFIANCE



SEMAINE 8

Bilan et projection



BIENVENUE DANS LA SEMAINE 8

✨ **MA FICHE D'INTROSPECTION : Bilan personnel**

📝 **MA FICHE EXERCICE PRATIQUE : Lettre à soi-même dans 1 an**

🔧 **PRATIQUE : Visualisation guidée "Retour sur ton parcours de confiance en toi"**

📚 **MA FICHE SUPPORT : Plan d'action pour cultiver la confiance en soi**

💡 **BILAN semaine 8**

💛 **Le mot de la fin**



→ **Aurélia Kalifa**

Coach professionnelle certifiée –
Coach de vie – Praticienne en hypnose



anavacoaching@gmail.com



[@aurelia.anavacoaching](https://www.instagram.com/aurelia.anavacoaching)