

Envie de devenir plus confiante ?



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
Créative
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)

Envie de devenir plus confiante ?



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

Envie de devenir plus confiante ?



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

Envie de devenir plus confiante ?



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

Envie de devenir plus confiante ?



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

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

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

Envie de devenir plus confiante ?



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