



Accompagnement – Soutien – Encouragement

## Coaching – Yes You Can

Experte en promotion de la santé  
CAS en promotion de la santé en entreprise

Mobile : 078 901 51 07

---

*Sois le changement que tu  
veux voir dans le monde.*

*Mahatma Gandhi*

---

### L'objectif en 5 étapes :

- Analyse de la situation et détermination des méthodes d'appui adaptées
- Remplacement des schémas de pensées négatives par des cognitions positives
- Focalisation sur les ressources et sur les qualités
- Se libérer des schémas comportementaux bloqués
- Exploitation du potentiel individuel



Accompagnement – Soutien – Encouragement

## Coaching – Yes You Can

Experte en promotion de la santé  
CAS en promotion de la santé en entreprise

Mobile : 078 901 51 07

## CENTRE D'ACCUEIL

pour entrepreneur(es) et employé(es),  
personnes privé(e)s

### EN CAS DE

**Problèmes dans le déroulement  
de travail**  
**Etats anxieux**  
**Stresse, Burnout, Mobbing**  
**Maux de têtes et migraines**  
**Blocages et troubles du sommeil**

### MODE OPERATOIRE

**Coaching intensif**  
**Travail sur les émotions**  
**Techniques de motivation**  
**Méthodes d'auto-guérison**  
**Coaching sur l'attitude corporel**

Coaching téléphonique **GRATUIT**  
entre les consultations.

**Mobile:** +41 (78) 901 51 07

**Website:** [www.coaching-yesyoucan.ch](http://www.coaching-yesyoucan.ch)

**E-Mail:** [info@coaching-yesyoucan.ch](mailto:info@coaching-yesyoucan.ch)



Accompagnement – Soutien – Encouragement

## Coaching – Yes You Can

Experte en promotion de la santé  
CAS en promotion de la santé en entreprise

Mobile : 078 901 51 07



## COACHING - YES YOU CAN

Uwimana Beatrice Margot

Tscheneyweg 30

2504 Biel - Bienne

**Pour votre bien-être**

## Synchronisation des deux hémisphères cérébraux

Dans la structure principale du cerveau, l'activité est relativement stable, mais peut parfois être soumise à des **variations** perpétuelles.

En stimulant et **synchronisant l'hémisphère droit et gauche**, les pensées négatives qui ont surgi peuvent mener à des pensées neutres voire positives. Avec cette thérapie, il est possible de **mieux comprendre** et de **mieux accepter** les situations difficiles et ainsi d'interrompre les anciens **schémas comportementaux indésirables**.

Les changements de l'image corporelle dus à une blessure, une maladie, un stress ou tout autre événement important apportent des informations sur l'état de santé et entraînent un changement dans l'hémisphère droit et gauche. Pour réaliser des progrès, il est important de générer une **interaction** entre **le corps** et **les troubles psychogènes**.

Pour contribuer à la bonne réussite, il est indispensable que la personne qui vient consulter ait la volonté **de travailler sur elle-même**.

## Thérapie énergétique

Dans la thérapie énergétique, je travaille avec mes mains sur ou au-dessus du corps pour guérir. J'active le **champ énergétique** du corps pour soutenir l'auto-guérison et ainsi rétablir le flux des énergies. C'est efficace en cas de:

- **Troubles du sommeil**
- **Anxiété**
- **Bloquages émotionnels**



- **Crises d'angoisses**
- **Traumatisme**
- **Acouphène**
- **Troubles du cycle menstruel**
- **Sevrage tabagique**
- **Stress**
- **Migraine**
- **Maux et douleurs**
- **Eczéma**
- **Burnout**
- **Dépression**

## Massage de santé

Le massage est reposant, détend les muscles, active la circulation lymphatique et sanguine et aide à décoller les tissus. Un massage de santé ne peut donc être que bénéfique pour le bien-être.

La **thérapie énergétique** en combinaison avec le **massage de santé** procure une détente entière pour le corps, l'esprit et l'âme.

**Les méthodes peuvent être appliquées séparément ou de manière combinée, ainsi il vous est possible de retrouver votre équilibre.**

## Techniques de motivation

Vous disposez d'un **grand potentiel** de connaissances qui atteste certaines compétences et aptitudes. Cependant vous disposez encore de **capacités innées** qui n'ont pas encore été reconnues.

Sans travailler au développement de ses capacités cachées, l'être humain stagne. La perte d'enthousiasme, dans le domaine privé aussi bien que dans le milieu professionnel, le fait souffrir.

En appliquant différentes techniques de motivation, vos capacités et compétences vont se relever et être stimulées. L'objectif est de trouver des **solutions pratiques** pour gérer et améliorer la situation actuelle.

## Cours

L'offre comprend:

- **Perception du corps**
- **Séance d'entraînement de motivation**
- **Renforcement de la confiance en soi**
- **Développement de la force mentale**

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez consulter:

[www.coaching-yesyoucan.ch](http://www.coaching-yesyoucan.ch)

---

**Gardez toujours à l'esprit  
que votre propre décision de  
réussir est plus important  
que n'importe quoi d'autre.**

*Abraham Lincoln*

---