

Les entretiens individuels



Nous allons utiliser des outils simples et efficaces pour analyser la situation qui vous pose problème en la visualisant d'abord à l'aide de figurines et petits objets, qui représentent personnes, paroles, actes, ressentis, émotions,....

Lorsque la visualisation est complète, vous avez une vue d'ensemble et plus détachée de la situation, vous réalisez mieux ce qui se passe pour vous. Ainsi vous pourrez envisager une évolution possible de cette situation et poser le choix qui vous semble le meilleur.

Je m'engage, en vous accompagnant dans cette démarche, à la plus stricte confidentialité.

Un suivi d'au moins 6 séances est recommandé pour stabiliser votre résolution.

Votre accompagnatrice

Je suis Pascale Rochefort, j'ai 56 ans, je suis spécialisée en biologie humaine et enseignante depuis 25 ans, formée à l'approche E.S.P.E.R.E., l'expression corporelle et la relaxation. Dans le cadre de l'association SymbioZ, en utilisant des outils issus de mon expérience personnelle et professionnelle, j'anime depuis quatorze ans des formations, des ateliers pour les parents, des ateliers de paroles et des séances individuelles auprès d'adultes, d'enfants et d'adolescents. Ma méthode allie des approches psychologiques, corporelles et relationnelles pour retrouver une motivation forte, un équilibre pérenne, des relations épanouissantes et une vision positive pour la réalisation de vos objectifs personnel et professionnel.

Les horaires, lieu et tarif

- ✓ Horaires : le lundi entre 14 et 18h, sur rendez-vous
- ✓ Lieu : annexe territoriale de Sainte Clotilde – 10 rue Carambole – 97490 Sainte Clotilde
- ✓ Tarif : 50 euros la séance d'une heure.