

- 
- A woman with long dark hair, wearing a striped long-sleeved top and dark pants, stands on a balcony with her arms raised in a 'V' shape. She is looking out over a cityscape at sunset. The sky is a mix of light blue and orange. Buildings are visible in the background, and a metal railing is in the foreground.
- ▶ REVELER VOTRE POTENTIEL
  - ▶ ACCUEILLIR LE CHANGEMENT
  - ▶ REUSSIR AUTREMENT

MANON AUNAY

-

COACH EN DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

manon.aunay@gmail.com - 06 62 28 78 68



**« Il y a au fond de vous de multiples étincelles de potentialités : Elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites »**

- Wilfried Peterson

#REVELERVOTRE POTENTIEL

manon.aunay@gmail.com - 06 62 28 78 68

# SOMMAIRE

---

**B**ienvenue ! Dans cette plaquette, vous allez découvrir mon accompagnement, le métier de coach ainsi que mon parcours et mes aspirations. Je vous souhaite une belle découverte et espère vous retrouver très vite en séance de coaching pour vous permettre de vous épanouir dans tous les domaines de votre vie (personnel, professionnel, couple, familial, social) !

**Manon Aunay –  
Coach en Développement Personnel et Professionnel**

MON ACCOMPAGNEMENT

POURQUOI SUIVRE UN COACHING

QU'EST CE QUE LE COACHING ?

QUI SUIS-JE ?

CITATIONS INSPIRANTES

CONTACTEZ-MOI



**Témoignage d'un de mes coachés :** « J'étais dans une période de remise en question et de doute concernant mon avenir professionnel et mes projets. Manon m'a accompagné et m'a aidé à mieux me comprendre et à prendre une décision très pertinente. Elle est vraiment à l'écoute et son accompagnement est de grande qualité. Je recommande. Merci Manon ! » -Thomas

# MON ACCOMPAGNEMENT

Mon rôle est de vous accompagner dans la résolution d'une problématique concrète de votre vie actuelle, qu'il s'agisse d'une transition professionnelle ou personnelle, d'un changement dans votre vie que vous souhaitez initier ou que vous voulez anticiper ou encore de vous aider vers une meilleure connaissance de vous-même.

## REVELER VOTRE POTENTIEL

Parce que nous avons tous un potentiel immense qui dort au fond de nous, parce que nous n'avons pas tous connaissance de nos talents et de nos motivations, parce que parfois nous ne savons pas comment dépasser nos blocages, je vous accompagne afin de révéler qui vous êtes réellement. Une fois les codes de société, et attentes des autres dépassés, vous allez comprendre quelles sont vos valeurs à vous, vos aspirations et mettre en place des actions concrètes pour les réaliser.



**Êtes-vous heureux ?  
Qu'est-ce que le bonheur, pour vous ?**

Nous avons tous une définition différente du bonheur et cela est bien normal, nous sommes tous uniques. En coaching, nous faisons une réelle introspection des différents aspects de votre vie pour vous permettre de maximiser votre bonheur et votre épanouissement et obtenir l'équilibre que vous recherchez dans votre vie. Pour certains le bonheur passe par une stabilité professionnelle, pour d'autres par beaucoup de temps libre, enfin, pour certains il s'agit de partage ou de reconnaissance. A vous de découvrir, ce qu'est le bonheur, pour vous !

## ACCUEILLIR LE CHANGEMENT

Nous passons tous continuellement par des phases de transition et de changement. Qu'il s'agisse d'un changement de travail, d'appartement, de conjoint ; une transition de vie de l'étudiant vers le jeune adulte, de l'adulte vers le parent, notre vie est en permanence chamboulée et y faire face n'est pas toujours chose aisée, particulièrement quand nous n'observons pas toutes les opportunités qui s'offrent à nous. Je vous propose, via le coaching, de vous accompagner dans ces phases de transition afin de prendre de la hauteur, élargir votre champ de perspectives et trouver ensemble les solutions qui vous conviennent le mieux.

## REUSSIR AUTREMENT & DEPASSER LES BLOCAGES

Il y a des choses qu'on ne pense pas pouvoir faire ou qu'on ne sait pas faire (gérer son stress, parler en public, arrêter de fumer...). On pense à tort que ces choses-ci on ne saura jamais les faire et pourtant, il existe des techniques permettant d'arriver à dépasser ses blocages.

En parler, les comprendre et trouver des actions à mettre en place pour les surmonter, c'est ce que nous ferons pour vous permettre de vivre votre vie de la manière dont vous souhaitez la vivre, sans frein et sans barrière.

# POURQUOI SUIVRE UN COACHING ?

- ▶ Découvrir ce qu'est le **bonheur, pour vous**
- ▶ Mieux **vous comprendre & trouver votre voie**
- ▶ Réaliser un **objectif Personnel ou Professionnel**
- ▶ Dépasser **vos blocages**

Partons ensemble à la découverte de vos : **TALENTS, MOTIVATIONS, VALEURS, BESOINS**. Identifiez **votre idéal de vie** et des actions concrètes pour y parvenir. Comprenez quels sont **vos blocages**, leur source et agissez pour les dépasser. **Epanouissez – vous !**



« **Soyez vous même, tous les autres sont déjà pris** »

#REUSSIRAUTREMENT

manon.aunay@gmail.com - 06 62 28 78 68

# QUI PEUT SUIVRE UN COACHING ?

Toutes les personnes qui souhaitent **avancer concrètement** sur une problématique actuelle qu'ils rencontrent.

## 1 LES PERSONNES ENTRE 18 ET 99 ANS

Peu importe votre âge, cet accompagnement est fait pour vous car il s'adapte à qui vous êtes. Les outils et questionnements utilisés par la coach sont tous conçus pour convenir à toute personne et à toute tranche d'âge.



## 2 LES PERSONNES EN TRANSITION /

### ORIENTATION & RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Le coaching s'adresse particulièrement aux personnes en recherche d'orientation professionnelle ou de réorientation professionnelle, étant donné que le processus de coaching amène la personne à faire un travail très approfondi d'introspection sur ses valeurs, talents et motivations.



## 3 LES PERSONNES EN PERIODE DE CHANGEMENT / TRANSITION PERSONNELLE OU PROFESSIONNELLE

Le coaching s'adresse également tout particulièrement aux personnes en période de changement et de transition qu'ils soient personnels ou professionnels. En effet, le coaching est un accompagnement spécialisé dans ces domaines. Les exercices proposés sont issus de la psychologie du changement et proposent un travail complet sur la recherche de nouvelles options et actions à mettre en place suite à un changement personnel, professionnel ou familial.

## 4 LES PERSONNES SOUHAITANT DÉPASSER LEURS BLOCAGES

Nous avons tous des blocages et difficultés personnelles, relationnelles ou dans le travail. La question est de savoir si nous sommes prêts à les dépasser pour pouvoir être plus heureux et surtout réaliser nos objectifs de vie. On pense souvent que nos blocages disparaîtront comme ils sont apparus, mais c'est en travaillant dessus que vous allez réellement pouvoir les surmonter.

# QU'EST CE QUE LE COACHING ?



## Le coaching est :

- ✓ Un accompagnement **personnalisé et individuel**
- ✓ Une démarche tournée « action » et **vers le futur**
- ✓ Une introspection via l'utilisation d'outils créatifs et d'un questionnement
- ✓ Une **démarche courte d'environ 10-12 séances**
- ✓ Une **découverte de soi et un agrandissement du champ des possibles**
- ✓ Un accompagnement qui permet de prendre conscience de ses blocages et de trouver des façons de les dépasser
- ✓ Une **mise en action vers la réalisation d'un objectif personnel ou professionnel**
- ✓ Une démarche **positive et bienveillante** tant pour la coach que le/la coaché(e)

#ACCUEILLIRLECHANGEMENT

manon.aunay@gmail.com - 06 62 28 78 68

## Rythme de coaching :

- Séances d'1h à 1h30
- 1 fois par semaine pendant 5 à 12 semaines
- En face à face (Paris 19e) ou par Skype



## Thématiques de coaching :

- Trouver son orientation ou ré-orientation professionnelle
- Réussir sa prise de poste (ou changement de poste)
- Gérer son stress
- Améliorer sa communication
- Prendre confiance en soi
- Affirmer son leadership
- Prendre la parole en public
- Gérer ses relations personnelles et de couple
- Faire face aux changements (emploi, couple, déménagement, culturels...)
- Préparer son expatriation à l'étranger / S'adapter à l'étranger
- ...



### Le coaching n'est PAS :

**X Ce n'est pas une formation, ni un conseil.** La coach fait émerger en vous vos propres solutions, elle ne vous dit pas quoi faire mais vous guide dans votre réflexion.

**X Ce n'est pas une psychothérapie.** La coach ne vous fera pas parler de votre enfance ou de votre passé si cela n'est pas en rapport avec votre objectif et/ ou vos blocages pour avancer vers l'avenir. Vous avez toujours le choix de ne pas évoquer ce dont vous ne souhaitez pas parler.

**X Ce n'est pas uniquement dédié aux personnes ayant "des problèmes".** Le coaching sert surtout à toute personne se trouvant en transition ou période de changement à élargir son champs des possibles afin d'obtenir une vie pleine de sens et réaliser ses objectifs.

# QUI SUIS-JE ?

## Manon Aunay – Coach en Développement Personnel et Professionnel



### MON PARCOURS

**Diplômée d'un Master 2 de l'IESEG, School of Management**, j'ai travaillé plusieurs années dans les domaines du marketing et de la communication, en entreprise puis en association, dans le secteur de l'Economie Sociale et Solidaire, en France et à l'étranger.

Ma formation à **la Haute Ecole de Coaching de Paris** me permet aujourd'hui d'exercer mon métier passion, celui de Coach afin d'accompagner le plus grand nombre de personne vers la réalisation de leur potentiel.

### MA MISSION

Passionnée de développement personnel je me lève chaque jour avec l'envie d'aider les autres à s'épanouir, faire progresser la société dans le bon sens : vers une réalisation personnelle et professionnelle pour chacun, une solidarité avec les plus démunis et une meilleure connaissance de soi, des autres et du monde. Parce que je suis convaincue que dans chacun d'entre nous sommeille un grand potentiel qui n'attend que d'être exploité. Parce que je suis convaincue que chacun d'entre nous peut apporter sa pierre à l'édifice pour construire le monde de demain.

### MES TECHNIQUES

- Psychologie Positive
- PNL
- Design Thinking

### CONTACT

[manon.aunay@gmail.com](mailto:manon.aunay@gmail.com)

06 62 28 78 68

### MON ACCOMPAGNEMENT SPECIALISE AUPRES DES JEUNES GENERATIONS

Les jeunes générations sont complexes, disruptives et font face à de nouveaux challenges. Mon but est de les accompagner du mieux possible vers les enjeux de la société de demain.

- [www.jeunegenerationy.com](http://www.jeunegenerationy.com)
- <https://coaching.aunay.net>

### TARIFS (PARTICULIERS)

**60 euros** la séance (-30 ans)

**75 euros** la séance (+ de 30 ans)

### MES VALEURS

OUVERTURE D'ESPRIT / SOLIDARITE

CONFIANCE / EMPATHIE

### MON ACCOMPAGNEMENT EN ANGLAIS

Ayant eu l'incroyable opportunité d'étudier aux Etats-Unis dans le cadre d'un échange universitaire pendant mes études, je parle couramment anglais et propose un coaching spécifique pour les anglophones, dans la plus grande tolérance et ouverture d'esprit vis à vis des différentes cultures.

manon.aunay@gmail.com - 06 62 28 78 68

# CITATIONS INSPIRANTES

---

« L'avenir appartient à ceux qui croient en la beauté de leurs rêves » - Eleanor Roosevelt



« Les deux jours les plus importants de votre vie sont le jour où vous êtes nés et le jour où vous découvrez pourquoi » - Mark Twain

« Si tu t'efforces toujours d'être normal, tu ne sauras jamais à quel point tu peux être exceptionnel » - Maya Angelou

« Chacun a raison de son propre point de vue, mais il n'est pas impossible que tout le monde ait tort. » - Gandhi



« Il n'y a pas de grande tâche difficile qui ne puisse être décomposée en petites tâches faciles » - Adage Bouddhiste

# CONTACTEZ-MOI

---

## LE MOT DE LA FIN...

Entreprendre un coaching est une **démarche personnelle**. Pour que le coaching puisse fonctionner, il est important que vous soyez **motivés** à l'idée de travailler sur la problématique de coaching pour laquelle vous venez me voir. Le coaching sera le point de départ de belles prises de consciences, découvertes sur vous-même et mises en actions vers la réalisation de votre plein potentiel. **Croyez en vous ! Votre potentiel est immense, vous pouvez tout réaliser ! Vous en doutez ? Venez me voir ☺**

**ALORS,  
ENVIE DE  
MAXIMISER VOTRE  
BONHEUR ET VOTRE  
EPANOUISSEMENT ?**

---

POUR PRENDRE RDV OU POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE,

MERCI DE ME CONTACTER :

**MANON AUNAY  
COACH EN DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL**

-

manon.aunay@gmail.com  
06 62 28 78 68

---

#REVELER VOTRE POTENTIEL #ACCUEILLIR LE CHANGEMENT #REUSSIR AUTREMENT