



# Programme Décllic

**Trouver sa voie en 3 mois !**

Plus de sens & d'épanouissement  
professionnel

Manon Aunay – Coach de Vie & Carrière  
[manon.aunay@gmail.com](mailto:manon.aunay@gmail.com)

# Un programme de reconversion unique !



Trouver sa voie,  
en 3 mois, ce  
n'est pas un rêve,  
ni une utopie,  
c'est possible !

**Les atouts du  
programme  
Déclic ?**



- ✓ La bonne **méthodologie**
- ✓ Un **soutien** sans faille
- ✓ Un **parcours** qui t'aide à avoir  
des déclics **étape par étape**

# Coach certifiée par la Haute Ecole de Coaching de Paris

Manon Aunay a accompagné + 200 femmes en quête de sens à trouver leur voie et se reconvertir dans des métiers passion et porteurs de sens !



” **Manon est bienveillante** et cherche vraiment à comprendre ce dont nous avons besoin en fonction de notre personnalité, notre caractère, nos talents, nos passions... **Grâce au coaching, j'ai trouvé ma voie**, j'ai compris et effacé mes pensées limitantes et j'ai déjà programmé ma réorientation”

**Morgane**

# Le coaching ou l'art de poser les bonnes questions

La force du programme Déclic est de t'amener à avoir tes propres prises de consciences. Ta coach est là pour te guider sans faire les choix à ta place.



## Ta coach t'aide à y voir plus clair

Elle te soutient, te questionne, t'aide à voir ta situation sous un nouvel angle. Elle est objective et bienveillante.

# Les piliers du programme Reconversion & mieux-être



## Trouver ta voie

- ✓ **Faire une reconversion de SENS**
  - un métier ou projet précis qui t'apporte enfin l'impact et le sens que tu désires.



## Regagner confiance en toi

- ✓ **Apprendre à te connaître et à t'aimer** – pour enfin vivre une vie beaucoup plus alignée.



## Un mieux-être au quotidien

- ✓ **Des outils thérapeutiques** – pour améliorer ton bien-être dès maintenant pendant cette période difficile.



# Objectifs du programme

## Un projet professionnel clair

Un métier ou projet précis avec les étapes pour te lancer sereinement dans ta nouvelle voie.

## Un métier qui a du sens

Notre objectif est de te permettre de te sentir utile et d'avoir un impact, pas simplement de trouver un job.

## Une confiance en toi retrouvée

Le programme Déclic t'aide à devenir confiante en toi-même, en tes compétences et en ton projet.

# Elles ont trouvé leur voie !



“**Cet accompagnement fut un vrai DECLIC !!** Je n’en reviens pas moi même à quel point je suis transformée ! Je suis une nouvelle femme !! Ton accompagnement est vraiment adapté aux personnes hypersensibles comme moi, en quête de sens. Tu es attentive tu as les mots qu’il faut pour orienter et tu es bienveillante ! Encore MERCI Manon pour ce coaching qui a fait de moi une meilleure version de moi-même !”

**Marie Noëlle**



“**Manon est une coach en bonheur**, elle m’a vraiment aidée à croire en moi et en mes rêves ! Après plusieurs mois de coaching, je peux dire que je suis entièrement satisfaite de ce qu’elle m’apporte. Cela va bien au delà de l’aspect professionnel, c’est une coach en bonheur ! J’ai tout de suite accroché avec elle. C’est grâce à elle que **j’ai réalisé que je pouvais être heureuse dans ma vie professionnelle, en faisant quelque chose qui me passionne**. Je ressors de chaque séance un peu plus confiance en moi et en mes projets. Un grand merci Manon pour ta bienveillance et ta lumière !”

**Célia**



“Depuis le début du coaching, **je me sens libérée et légitime dans mon souhait de reconversion**. Grâce aux différents exercices proposés par Manon, je me suis rassurée sur mon projet, j’ai compris qu’il était cohérent avec mes valeurs et mes attentes. Les séances avec Manon m’ont toutes boostées. J’ose parler de mon projet sans avoir peur d’être jugée par mon entourage.”

**Sarah**



# La méthode Décllic en 3 étapes.

Une méthode innovante, centrée sur l'humain, l'introspection et le développement de soi. Parce que cette quête de sens est avant tout une quête de soi !

Etape 1

● **Introspection**

Etape 2

● **Exploration**

Etape 3

● **Planification**



# Etape 1 : Introspection

Apprends à connaître la femme que tu es & identifie ce qui fait sens pour toi!

✓ Séance 1 : Développe un état d'esprit positif et identifie ce qui contribue à ton bonheur

✓ Séance 2 : Réalise un bilan de compétences revisité, pour mettre des mots sur tes compétences transposables

✓ Séance 3 : Travaille tes peurs (syndrome de l'imposteur, peur du regard des autres...) et blocages (perfectionnisme...)

✓ Séance 4 : Identifie ton type de personnalité, tes talents & qualités

À la fin de ce premier mois, tu te connaîtras par coeur, sur le bout des doigts !

# Etape 2 : Exploration

Explore des métiers, identifie ta mission de vie et choisis entre salariat et entrepreneuriat

✓ Séance 5 : Explore des métiers en lien avec ta personnalité à l'aide de tests et outils

✓ Séance 6 : Identifie ta mission de vie, ton IKIGAI, ce sens que tu souhaites donner à ta vie professionnelle

✓ Séance 7 : Crée ton métier sur-mesure en y ajoutant toutes les facettes et composantes qui te permettent d'avoir du sens

✓ Séance 8 : Identifie ton équilibre de vie et choisis entre salariat et indépendance

À la fin de ce second mois, tu auras identifié 1 à 3 métiers porteurs de sens et alignés avec ta personnalité !

# Etape 3 : Planification

Planifie ta reconversion et lance-toi dès que tu te sens prête !

✓ Séance 9 : Identifie ton plan A, B, C et les contours de ton projet

✓ Séance 10 : Définis ton plan financier pour pouvoir vivre de ta reconversion, pendant et après

✓ Séance 11 : Crée ton plan d'action pour les 6 prochains mois

✓ Séance 12 : Travaille sur ta vision à 1 an, à 3 et 10 ans pour te lancer sereinement

À la fin de ce mois, tu auras tous les outils en main pour te lancer dans une nouvelle vie pleine de sens !

# Un programme 100% à distance

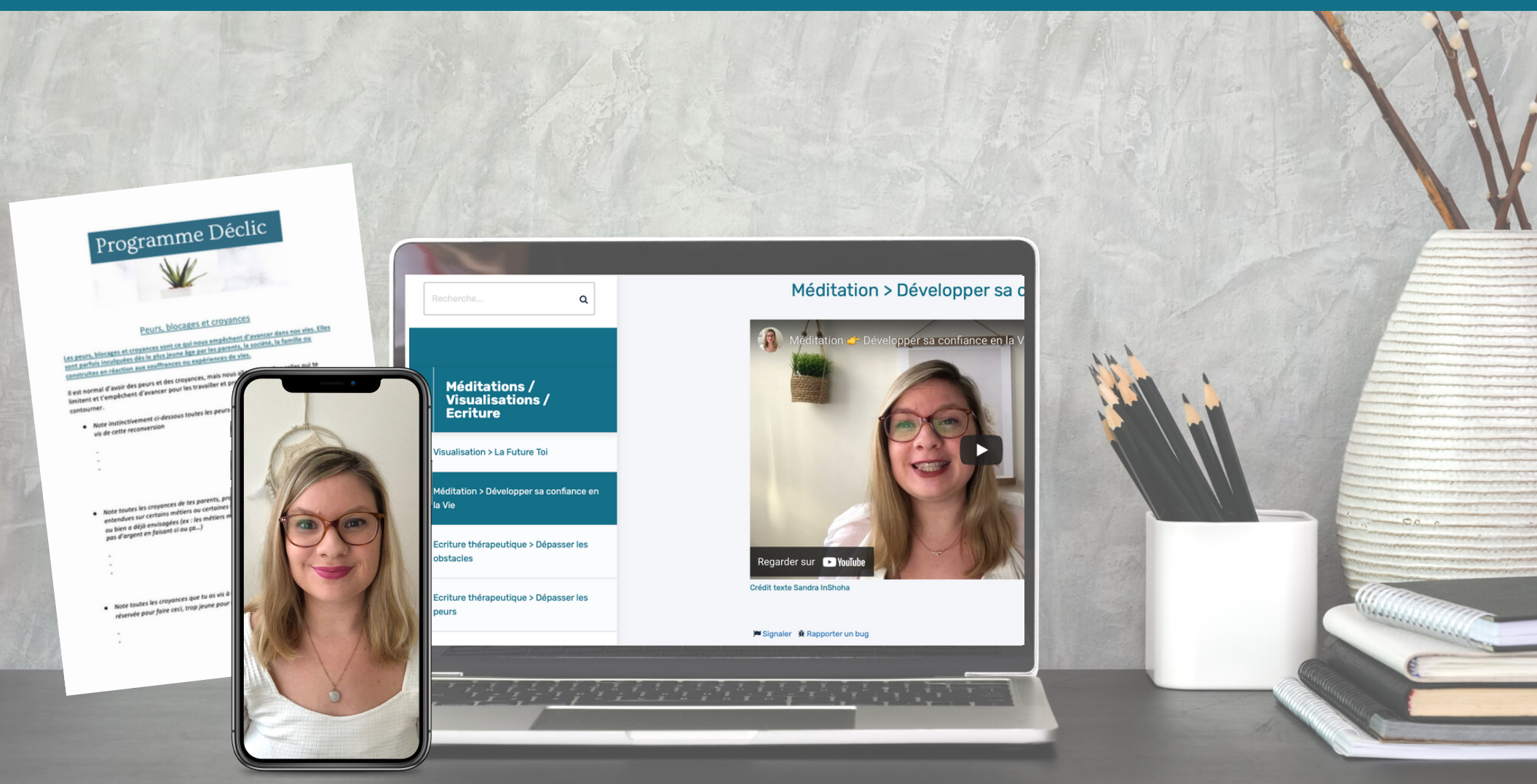
Depuis le confort de chez toi.

## Un accompagnement individuel en Visio



# Des vidéos transformatrices

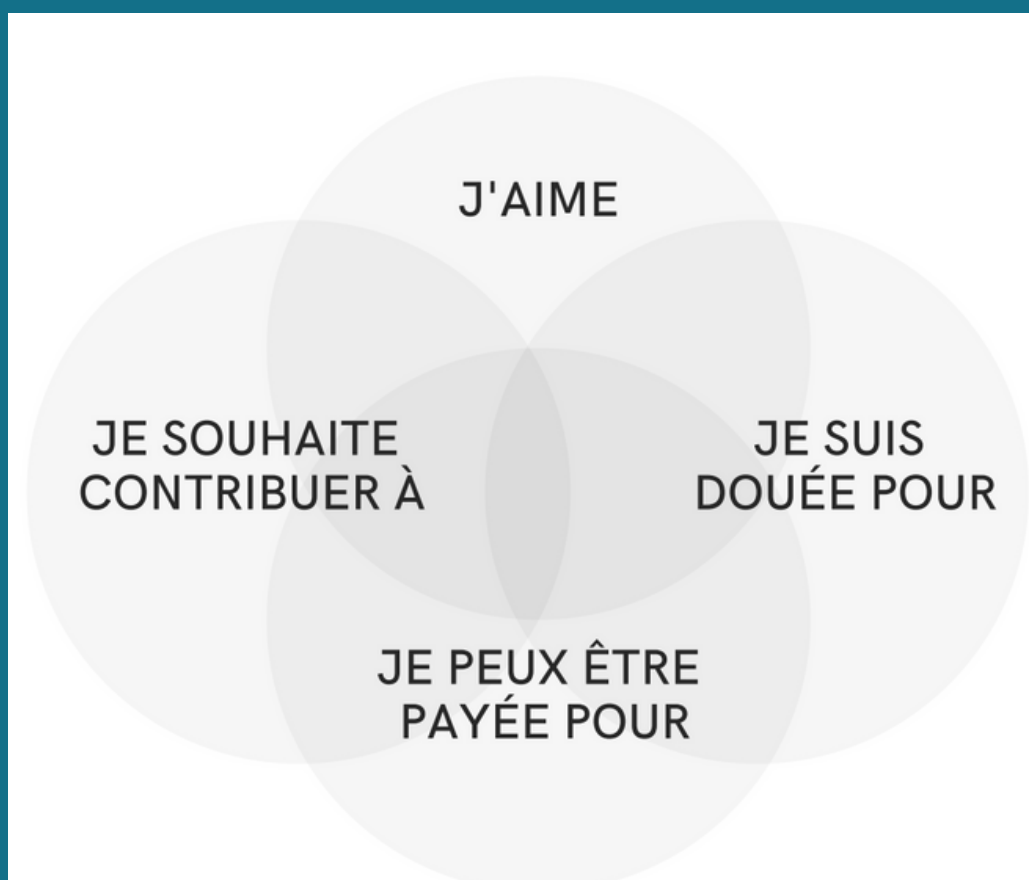
- La pensée positive
- Ton tableau du bonheur
- Bilan de tes expériences
- Tes forces & faiblesses
- Carte mentale de toi



- Les 5 peurs de la reconversion
- Créer ton métier sur-mesure
- Booster ta confiance en toi et ta légitimité
- Visualisation dans le futur
- ...

# Des outils et tests puissants et transformateurs

- MBTI
- Ligne de Vie
- Vision Board
- Roue de la Vie
- IKIGAI
- Tests métiers
- ...



“ Cet accompagnement est juste trop bien ! **Cela faisait un an que j'avais entamé mon introspection et pourtant il y a des questions vues ensemble super importantes auxquelles je n'avais pas pensé !** Tout cela sans parler de ta bienveillance, tes douces paroles mais aussi les phrases bien placées pour que je me rende compte que j'ai la réponse dans ce que je suis en train de dire. Un résumé de cet accompagnement... DECLIC, BONHEUR et PROGRES !

Célia



“ Je suis tombée sur la coach parfaite et idéale pour moi. Manon est une personne bienveillante, souriante, à l'écoute. En posant les bonnes questions, au bon moment, elle nous fait réfléchir sur nous-mêmes. En effet, **j'ai pris conscience que j'étais faite pour le service à la personne et que moi aussi, je voulais exercer le métier de coach.** Je me suis soudain aperçue que j'avais de nombreuses idées qui sommeillaient en moi et que je pouvais être créative. Manon nous permet d'y voir plus clair et d'avancer sereinement sur notre chemin. Je vous la recommande les yeux fermés !

Lisa



“Je suis très satisfaite des séances avec Manon. **J'ai mis du temps à sauter le pas et faire appel à une coach car je pensais pouvoir gérer la fameuse crise des 25 ans, seule.** Et pourtant...Manon m'a vraiment aidée grâce à ses outils de travail, son optimisme, sa douceur, à supprimer les blocages, me fixer un cadre de réflexion et **reprenre confiance en moi sur le plan professionnel.**”

Laura

# Contenu du programme Décllic

Pendant 3 mois

- ✓ **12h de coaching individuelles**, à distance, par Skype (1 séance/semaine)
- ✓ **+30 outils et exercices à réaliser** et 12 fiches à télécharger et remplir
- ✓ **Accès aux 12 modules de formations en ligne via ton espace privé** (1 module se débloque chaque semaine) pendant 3 mois
- ✓ **1 google Drive partagé avec Manon** pour partager tes exercices et relire tes fiches synthèses de chaque séance
- ✓ **+ 35 vidéos à visionner en autonomie**  
24h/24
- ✓ **Bonus : 1 groupe Facebook privé** pour échanger avec les participantes au programme et ne plus te sentir seule
- ✓ **Bonus : + 8 modules de développement personnel** (gestion des émotions, oser dire non, méditation confiance en soi, écriture thérapeutique...)



# Les bénéfices à VIE que tu obtiens en suivant le programme

- ✓ Transformer durablement ta relation à toi-même
- ✓ Améliorer ta relation au travail en y apportant du sens
- ✓ Regagner confiance en toi
- ✓ Apprendre à mieux gérer tes émotions et tes pensées
- ✓ Vivre une vie sereine et à ton image
- ✓ Fini de cogiter dans le vide pendant des heures !



# Investissement

(payable en 3x sans frais)

## 3000€ TTC

Tu as hâte de  
commencer... ?

Renseigne tes informations à  
cette adresse :

**<https://coaching.aunay.net/fiche-de-renseignement-inscription-declic/>**

ou contacte moi directement à  
l'adresse suivante :

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



# Réserve ton appel découverte offert

## Une question... ?

✓ Réserve ton appel découverte avec moi, 20-30mn offertes pour échanger en toute bienveillance et faire le point sur ta situation. Inscris-toi ici

> <https://calendly.com/manon-aunay/appel-decouverte>

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 •	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JE RÉSERVE MON APPEL



# FAQ

## Quels sont les horaires de coaching ?

Mes horaires sont adaptables, je te propose des séances du lundi au vendredi de 10h à 18h inclus par visioconférence skype.

## Le programme est-il adaptable à mes besoins ?

Oui, c'est à ça que sert le coaching individuel, je suis là pour t'épauler et te soutenir, pour avancer à ton rythme. Le contenu des séances peut-être révisé à tout moment si besoin.





# Contact

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

**<https://coaching.aunay.net>**

