

FORMATION

Zen Touch

Coach  
Développement Personnel

Dernière mise à jour le 3/06/2021

SIRET 88253731900015 - Enregistré sous le numéro 02973272897. Cet enregistrement ne vaut pas d'agrément par l'Etat.

ZEN TOUCH FORMATION

**DEVENEZ COACH  
EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Méryl Fabre

☎ 0696 79 34 56

✉ contact.zentouch@gmail.com

📶 www.zentouch.fr



ZEN TOUCH BIEN ETRE MARTINIQUE



ZEN TOUCH\_BIEN\_ETRE

# LA FORMATION COACH DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les clés du bien être physique et mental!

## Des opportunités !

- Changez de métier, changez de vie !
- Améliorez votre propre bien être !
- Plus d'outils pour accompagner vos clients vers le bien être.

**100%**  
recommandent  
cette formation

**98,5%**  
Satisfaits

**100%**  
de réussite

*Transformer votre vie  
et celle des autres*



Une formation pour vous donner les outils et techniques de gestion des émotions:

**E.F.T**    *pensée positive*    motivation  
**CONFIANCE EN SOI**    gestion du stress  
addiction    *trouble alimentaire*    énergie  
lâcher prise    **GESTION DES ÉMOTIONS**  
**DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



## UN TREMPLIN PROFESSIONNEL



Dans une société où le stress domine nos vies, il est grand temps de nous prendre en main ! Les individus sont physiquement et émotionnellement surmenés ! Ils ont besoin d'être accompagnés pour réduire l'impact du stress sur leur vie et éviter le burn out !

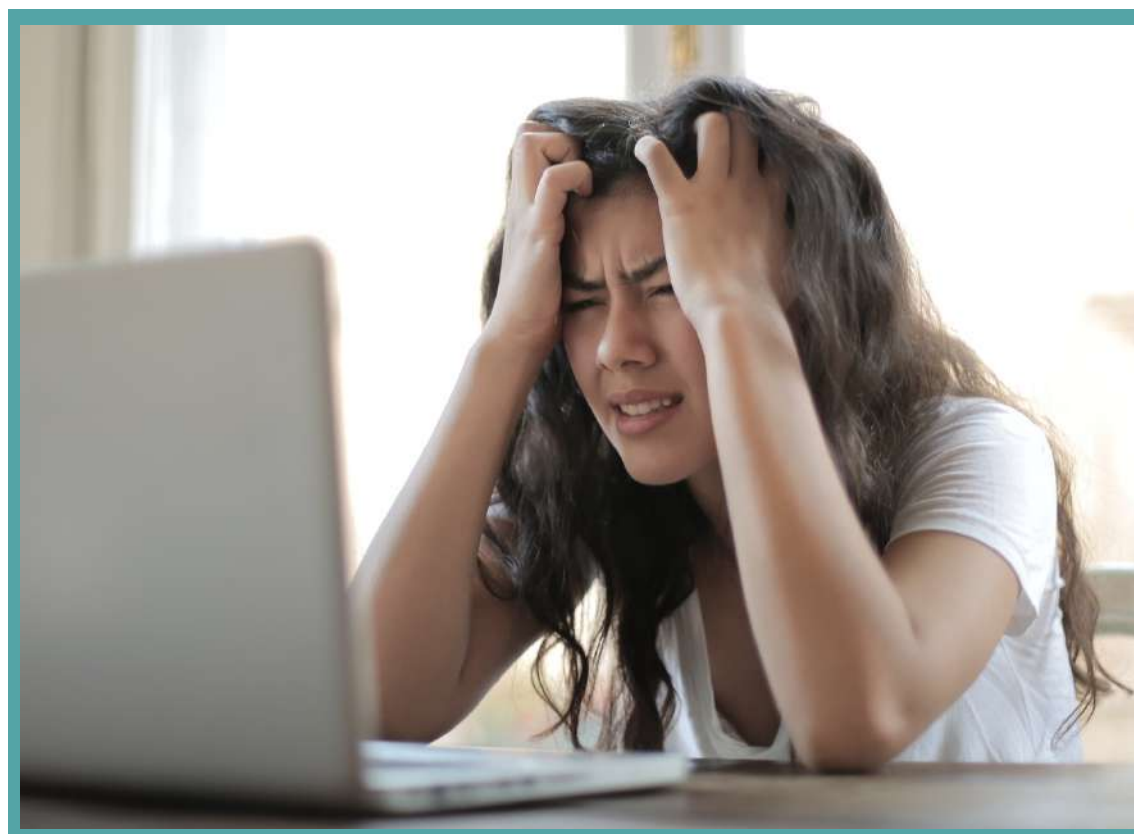


# Sommaire

|  |         |
|--|---------|
| Le stress .....                                | PAGE 4  |
| Devenir Coach en Développement Personnel ..... | PAGE 6  |
| La formation .....                             | PAGE 13 |
| Les débouchés .....                            | PAGE 19 |
| Tarifs .....                                   | PAGE 20 |
| A propos .....                                 | PAGE 21 |

# LE STRESS DANS NOTRE SOCIÉTÉ

---



---

**10 millions**  
de Français se sentent stressés

**1 FRANÇAIS SUR 5** SE SENT QUASIMENT TOUJOURS STRESSÉ

**60 % DES FRANÇAIS** SONT STRESSÉS PAR LEUR TRAVAIL (OMS).

**12 MILLIONS** DE FRANÇAIS DÉCLARENT MAL DORMIR.

**50% DES FRANÇAIS** STRESSÉS PRENNENT DES MÉDICAMENTS OU NE FONT RIEN POUR MAÎTRISER LEUR STRESS

LES CATÉGORIES **CSP+**, LES **FEMMES**, LES PERSONNES DE PLUS DE **50 ANS** SONT LES PLUS TOUCHÉES.

LE RECOURS À LA MÉDECINE ALTERNATIVES A TRIPLÉ  
Entre 2013 et 2016

**83 % DES FRANÇAIS** ESTIMENT QUE LE STRESS A DES CONSÉQUENCES SUR LEUR SANTÉ,  
Sommeil 54 % des interrogés; sur le comportement 40 %; sur la vie de famille et/ou la vie de couple 26 %)

# LE STRESS OMNIPRÉSENT DANS NOTRE SOCIÉTÉ

Le stress puise son origine dans notre quotidien (travail, enfants, études, rythme de vie infernal, catastrophes naturelles, attentats, épidémie, deuils, chocs émotionnels ...) **touche de plus en plus de personnes**, entraînant des conséquences physiques et psychologiques (anxiété, insomnies, maux de tête, troubles digestifs, risques cardio-vasculaires, dépression, comportements à risque...) générant du stress à leur tour.

Une des solutions pour y remédier consiste à gérer notre stress et nos émotions pour en minimiser l'impact sur notre bien être. Remonter jusqu'aux sources de stress, changer de comportement ou de pensée, utiliser des outils adéquates font partie des éléments à mettre en place.

**Notre société attache de plus en plus d'importance au « bien-être »** de l'individu: coaching, médecines holistiques\*, solutions naturelles, ouvrages, émissions télévisées...

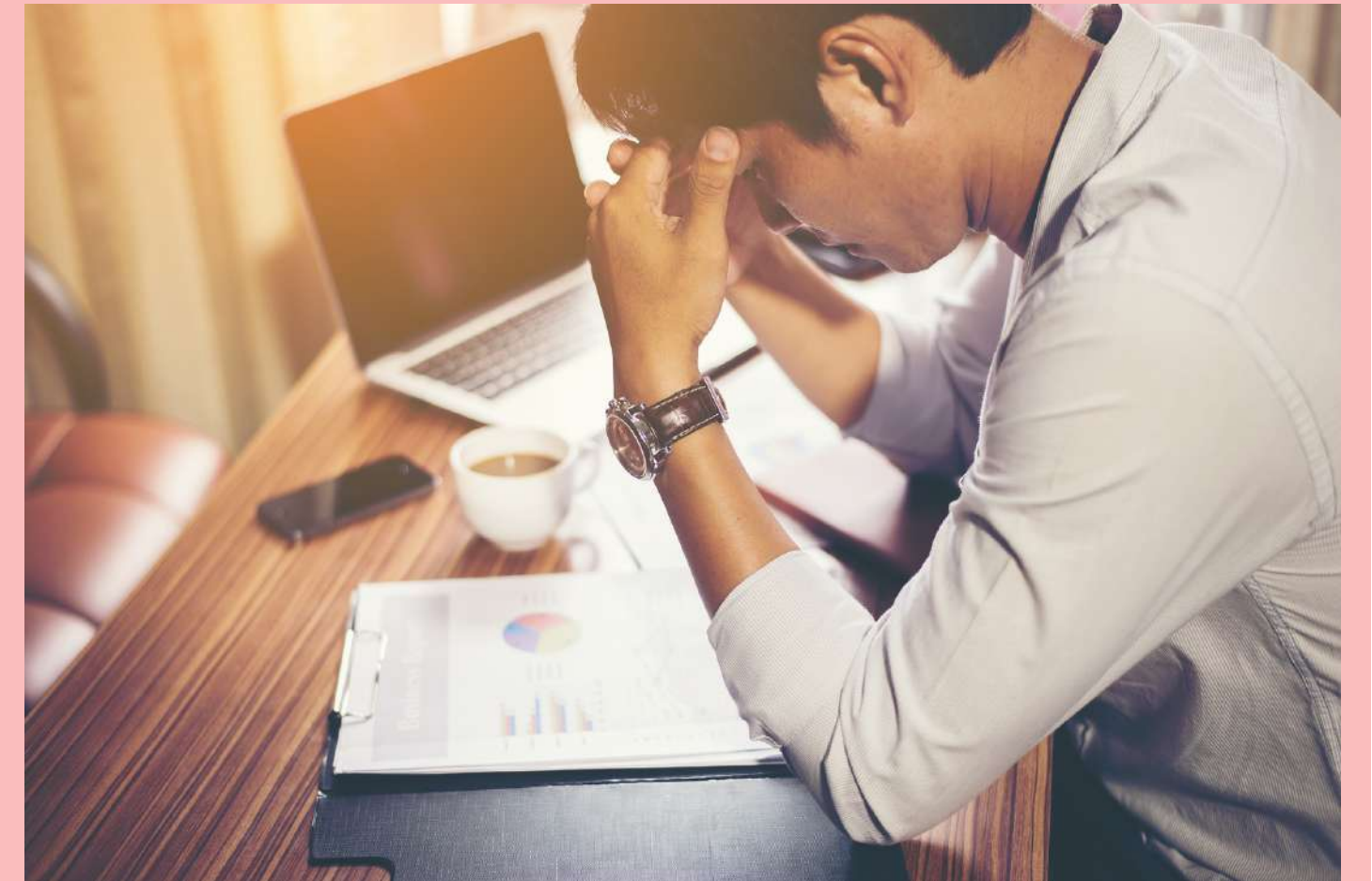
Le Bien-être ne constitue plus seulement un simple moment de détente (massage, soins esthétiques, remise en forme et balnéothérapie, ... ) mais **une véritable démarche de gestion de son propre équilibre physique et mental**.

Ce secteur en plein expansion et mutation fait face à une demande de plus en plus exigeante. De nouvelles professions sont attendues! Évaluer les besoins, conseiller, accompagner et maîtriser les techniques adaptées sont les compétences clés de ces futurs professionnels.

La formation « **Devenir Coach Bien Être** » permettra aux stagiaires certifiés de prendre en charge les individus dans leur globalité, en réconciliant corps, mental, émotions, énergie.

Médecines holistiques\*

"la thérapie holistique traite l'humain en amont, avant que les maladies ne se déclarent en s'intéressant à l'humain dans sa globalité, basé sur six plans : le physique, l'émotionnel, le mental, le socioculturel, l'environnemental et spirituel",





# Devenez Coach

*en Développement Personnel*

## UN METIER D'AVENIR

"SEMER LE BIEN ÊTRE ..."

De plus en plus de personnes en quête de bien-être ont recours à un professionnel pour trouver l'équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Le coach bien-être fait partie de ces professionnels.

**DES OUTILS POUR AIDER  
LES GENS À SE SENTIR MIEUX PLUS  
LONGTEMPS !**

## UN MÉTIER PASSIONNANT, ÉPANOUISSANT ET GRATIFIANT

- ◆ Améliorer le quotidien et le bien être des coachés.
- ◆ Offrir une meilleure gestion des émotions, du stress, du sommeil, stimulation de la concentration, etc.
- ◆ Préparer aux événements importants de la vie : accouchement, permis de conduire, examens scolaires et universitaires, entretien professionnel, compétition, etc.
- ◆ Aider à accompagner des victimes de stress chronique, de burn out, troubles du comportement alimentaire, addictions, phobie...



# Devenez Coach

en Développement Personnel

## DES OUTILS POUR SOI...

*Cette formation est avant tout bénéfique pour vous même.*

- ◆ **Se découvrir et maîtriser notre vie** et ainsi pouvoir aider et conseiller les autres, que notre approche soit personnelle ou professionnelle.
- ◆ Apprendre à **gérer nos émotions**, se **relaxer** et mieux **communiquer** avec les autres afin d'éviter tout conflit.
- ◆ Apprendre à canaliser notre colère, notre agressivité source de conflits par des techniques de **communication adaptées**.

## Un vraie différence sur le marché

Au delà du fait d'**accompagner les individus dans la gestion de leur stress sur le long terme**, le coach donne des outils pour **apaiser son client instantanément**, dès le premier rendez-vous. Ce qui permet de travailler plus facilement en profondeur avec le client.

C'est ce qui différencie le coach bien être, du coach de vie, du coach professionnel, ou encore d'une simple formation en gestion de stress disponible sur le marché.

*Ces formations théoriques sont souvent utilisées par les entreprises qui n'ont pas encore connaissance de notre profession. Seulement elles sont peu efficaces, car trop difficiles à assimiler et mettre en pratique.*

**Vous; futures coach; pouvez faire la différence et apporter des solutions concrètes et instantanées !**

*À vous de jouer !*



# Devenez Coach

en Développement Personnel

## QU'EST CE QUE C'EST?

A ne pas confondre avec de la psychologie ou de la thérapie, le coaching bien-être est avant tout un **accompagnement personnalisé** des individus dans la quête d'un bien-être durable.

Le coach bien-être travaille sur :

addiction *pensée positive* **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**  
gestion du stress motivation  
**CONFIANCE EN SOI** *trouble alimentaire*  
lâcher prise **GESTION DES ÉMOTIONS** énergie

Même s'il écoute les difficultés de son client, son rôle consiste avant tout à lui **donner des outils pratiques et des missions à accomplir**, qui l'aideront à surmonter ses difficultés et atteindre ses **objectifs** en termes de **mieux être** en mettant à contribution aussi bien ses ressources naturelles, physiques et mentales.

Son approche est holistique car il prend en compte **l'individu dans sa globalité**.

*Changez de vie !*

*Devenez votre propre patron*







# Devenez Coach

en Développement Personnel

## LES MISSIONS

### UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Avant tout, le coach devra **nouer une vraie relation** avec son client pour l'aider à trouver en lui-même les capacités à atteindre le **bien être physique et mental** au cours d'un **accompagnement personnalisé** de plusieurs séances.

Le bon déroulement du processus de prise en charge repose principalement sur les capacités **d'écoute, d'adaptation, de conseil**, mais surtout sur la maîtrise des techniques et outils de relaxation, développement personnel, gestion des émotions du coach.

Tout au long l'accompagnement, le coach veillera à la bonne **insertion et utilisation de ces outils** dans le quotidien de son client. Puis, il en **mesurera les résultats sur la durée**.



*Lancez vous dans le bien être  
et donnez un sens à votre vie !*

# Public Admis



## PRÉREQUIS

### NIVEAU D'ÉTUDE

Pas de diplôme exigé. Deux tests de positionnement seront réalisés à l'entrée en formation afin de vérifier votre aptitude à suivre la formation. Ces tests permettront d'identifier les axes à travailler avant l'entrée en formation.

### EXPÉRIENCE

Toute expérience personnelle ou professionnelle en rapport avec ce métier est un plus.

### MODALITÉS D'ACCÈS

Maîtrise des outils informatiques.

Accès à un ordinateur (PC ou Mac), muni d'un microphone, une webcam et une bonne connexion internet (ADSL ou Fibre). Nous contacter pour tester votre connexion et pour l'assistance technique: **0696793456** - [contact.zentouch@gmail.com](mailto:contact.zentouch@gmail.com)

### LANGUE

Pour les apprenants étrangers, un niveau de français C1-C2 est conseillé pour la réussite de la formation.

## POUR QUI?

- Les professionnels du bien être souhaitant travailler plus en profondeur avec leurs clients (émotions, mental...)
- Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement à la personne sur des questions de bien être.
- Toute personne souhaitant s'installer et ouvrir son cabinet de coaching en développement personnel.
- Toute personne en reconversion professionnelle ou désireuse de se former à des méthodes de développement de la personne.



## BESOIN D'UN AMÉNAGEMENT SPÉCIFIQUE?

Zen touch vous accompagne ou vous oriente quelque soit votre situation de handicap. Besoin particulier ou situation de handicap, contactez nous pour créer votre parcours sur mesure et favoriser votre apprentissage: **0696793456** - [contact.zentouch@gmail.com](mailto:contact.zentouch@gmail.com)

# Profil d'un Coach

## QUALITÉS D'UN COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### 💧 Avoir le sens du contact

Intervenant auprès de personnes en situation plus ou moins difficile, le professionnel doit savoir écouter et comprendre ses clients pour établir une vraie relation de confiance mais aussi faire preuve d'empathie tout en sachant garder ses distances avec ses clients.

### 💧 Rigueur

Le bien-être et le confort des clients dépend en partie du travail méthodique et rigoureux du coach.

Confidentialité et confiance.

Faire preuve de discrétion, mettre en confiance l'individu et respecter les règles de confidentialité.

### 💧 Patience

Ce métier nécessite une patience à toute épreuve avec les personnes suivies, et une capacité à gérer les émotions fortes (tristesse, peur, dépit, colère, frustration).

### 💧 Envie d'aider les autres

L'envie d'aider les autres est une qualité qui est centrée sur ses propres besoins mais qui a un impact fort sur la façon dont le coach exerce.





# Comment devenir coach?

Pour se lancer dans le coaching, l'obtention d'un diplôme n'est pas obligatoire.

Néanmoins, il est impératif d'acquérir des **connaissances et compétences** dans les domaines du développement personnel, la gestion des émotions, la relaxation, la communication ... pour exercer efficacement ce métier.

Pour être très vite opérationnel, Zen Touch vous propose une **formation complète et progressive** à distance avec un rythme de travail adapté à votre vie professionnelle actuelle.

Les 6 modules de formation vous permettront d'obtenir la bonne posture de coach ainsi que toutes les connaissances essentielles à l'exercice de ce métier.

## UNE FORMATION A DISTANCE

Délais entre la demande et la réalisation de la prestation: de 1 à 90 jours



### **70H de formation en e-learning et en entretien**

Etudier à votre rythme, sans vous perdre grâce aux entretiens de suivi en groupe à la fin de chaque module.



### **Un suivi et un accompagnement**

Le formateur suit votre évolution et vous accompagne en cas de difficultés. L'entretien de suivi de groupe, vous permet de vérifier votre compréhension des outils, et d'avancer sur des bases solides.



### **Accessible 24H/24H 7j/7j**

Les cours sont accessibles en ligne sur notre plateforme e-learning dédiée. Vous pouvez étudier n'importe où, n'importe quand.



### **Attestation de formation**

Une attestation de formation vous sera délivrée à la fin de la formation, et après avoir passé des épreuves d'évaluation continue et votre évaluation finale pour valider vos acquis.



# La formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issu de cette formation vous serez capable de:

- 💧 Analyser et identifier le **niveau de bien être** ou de mal être d'un individu.
- 💧 Connaître et utiliser un ensemble d'**outils et techniques** visant à améliorer le bien être d'un individu tant physique que mental.
- 💧 Connaître et appliquer la **méthodologie d'approche de l'accompagnement** et de la relation d'aide.
- 💧 Savoir accompagner une personne vers l'**atteinte d'objectifs** : changement, bien être, professionnel, personnel, ...
- 💧 Savoir **communiquer et transmettre** son savoir dans le domaine du bien être.
- 💧 Savoir **améliorer le bien être** d'une personne.





## La méthodologie

### Plateforme E-learning

L'élève suit les cours à son rythme. Il accède à la plateforme de formation en ligne et visionne les vidéos de cours en suivant avec son support Workbook.

### Des entretiens de suivi

A la fin de chaque module, les élèves se retrouvent en ligne avec leur formateur et les autres apprenants pour faire un point sur le module suivi: remarques, ressentis, pratique personnelle, difficultés, ...

A la fin de la formation, l'apprenant rencontre son formateur pour se préparer à l'évaluation et son entrée sur le marché

# La pédagogie

- 🔹 **ACCESSIBLE À TOUS**
- 🔹 **DES SUPPORTS DE COURS COMPLETS (500 pages de cours)**
- 🔹 **DES COURS THÉORIQUES ET PRATIQUES**
- 🔹 **DES COURS EN LIGNE et en E-LEARNING**  
que vous pouvez suivre d'où vous voulez (en vacances, chez vous, dans votre salon, ...)  
Un ensemble de supports mis à votre disposition: ouvrage, article, cours, vidéos, tests, ...
- 🔹 **UN ACCOMPAGNEMENT ET UNE ASSISTANCE TECHNIQUE**  
A tout moment, notre équipe technique peut vous aider pour suivre les cours dans les meilleures conditions. Notre formateur se tient à votre disposition pour répondre à vos questions entre les entretiens de suivi. Des entretiens individuels et des échanges de groupe en classe en ligne.
- 🔹 **UNE MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PROGRESSIVE**  
Dynamique et structurée, avec des exercices pratiques, des mises en situation...

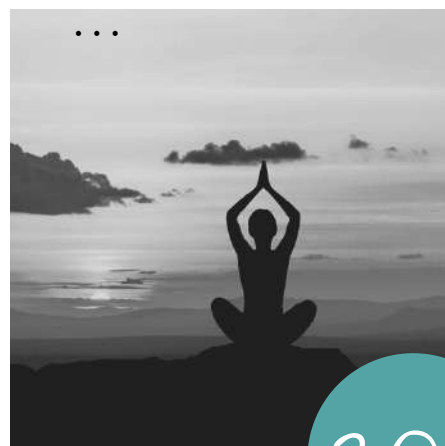


## GESTION DU STRESS

Comprendre le stress et ses enjeux sur la santé.

Apprendre les outils de gestion de stress pour apaiser les personnes sous pression, anxieuses, angoissées.... :

- Relaxation,
- Respiration,
- EFT,
- Méditation,



20H

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Aldentifier les sources de blocages, de mal être et aller travailler en amont dessus, pour libérer la personne et qu'elle avance.

- Visualisation
- Passage de cap
- Reconstruction
- Confiance en soi
- Réalisation de soi
- Le bonheur
- Loi de l'attraction



16H

## COMMUNICATION & RELATIONS HUMAINES

L'art de la communication:

- Apprendre à s'exprimer en public
- Apprendre à déchiffrer une personne à travers son expression
- Maîtriser la communication pour communiquer un message/La communication non violente



8H

## ATELIER BIEN ÊTRE

Quelques techniques de bien être :

- Initiation au conseil en hygiène de vie
- Initiation à l'aromathérapie



8H

## MÉTHODOLOGIE

Comment prendre en charge une personne et l'accompagner vers le bien être:

- Identification du profil de l'individu
- Définition des objectifs
- Élaboration du programme de prise en charge



8H

## LE MARCHÉ

Appréhender le marché:

- Le marché actuel
- L'offre
- La demande
- La Loi
- Les perspectives de développement
- Les opportunités à saisir



4H

# 3 Parcours de formation



## 1 - UN PARCOURS SUR MESURE

Choisissez les modules de votre choix et réaliser votre formation à la carte.

Si vous souhaitez seulement suivre 1 ou plusieurs modules de formation, vous pouvez créer votre formation à la carte.

Nous vous invitons à prendre contact avec nous par téléphone ou mail pour obtenir les tarifs, programme précis, modalités de formation:

Tel 0696793456 - Mail [contact.zentouch@gmail.com](mailto:contact.zentouch@gmail.com)

### Systeme d'évaluation Modules

Chaque module de formation se termine par une interrogation écrite sous forme de QCM et interrogation écrite pour vérifier la bonne compréhension des informations.

### Attestation de formation

Une attestation de fin de formation vous est remis à la fin du module indiquant la note obtenue à l'interrogation écrite.

| PROGRAMME  |              |
|--|--------------|
| <i>à la carte</i>  |              |
| <b>GESTION DES ÉMOTIONS</b>  | <b>650 €</b> |
| Comprendre les émotions et les réactions de notre corps.<br>Apprendre les outils de base pour se détendre, se libérer de ses poids émotionnels et apaiser tous les troubles liés aux émotions négatives (trouble du sommeil, digestif, douleur, ...).<br>Outils: Cohérence cardiaque, méditation, relaxation, E.F.T, ... |              |
| <b>DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</b>   | <b>550 €</b> |
| Apprendre à se libérer de ses blessures et ses blocages émotionnels, pour devenir la meilleure version de soi même.  |              |
| <b>COMMUNICATION ET RELATIONS HUMAINES</b>   | <b>260 €</b> |
| Comprendre les relations humaines , comprendre l'autre pour se libérer des frustrations, des conflits, des contrariétés... et améliorer ses relations.   |              |
| <b>NATUROPATHIE</b> Initiation   | <b>90 €</b>  |
| <b>AROMATHÉRAPIE</b> Initiation  | <b>120 €</b> |



# 3 Parcours de formation



## 2 - PARCOURS SIMPLE

L'apprenant suit la formation en se soumettant à une évaluation continue.

### Systeme d'évaluation

Tout au long de la formation, à la fin de chaque module l'apprenant vérifiera ses connaissances et sa compréhension des éléments abordés par des interrogations écrites sous forme de QCM.

Pour certains modules, ces QCM seront accompagnés de mise en situation : réalisation d'une séance de relaxation, prise de parole en public, mise en situation de coaching...

### Attestation de formation

A la fin de ce parcours simple, l'apprenant recevra son son attestation de fin de formation sur laquelle figurera la note générale obtenue à l'évaluation continue.

> **Apprenants en classe en ligne:** Ces liens vous seront transmis en temps voulu sur les périodes de classes en ligne. Vous disposerez de 10 min pour répondre aux questions.

> **Apprenants en E-Learning:** Vous répondrez à ces questions d'évaluation pendant votre entretien de suivi.

Quelque soit le parcours choisi, l'apprenant se soumet à l'évaluation continue.

# 3 Parcours de formation



## 3 - PARCOURS COMPLET

L'apprenant suit la formation et évalue les connaissances acquises au cours de la formation à travers un système d'évaluation, pour s'assurer qu'il est prêt à se lancer dans ce métier. Le formateur accompagne l'apprenant tout au long de ce processus et réalise 1 entretien chaque mois avec lui pour s'assurer de sa bonne évolution (1H).

*L'apprenant dispose de 6 mois après la fin de la période de formation en classe pour passer son évaluation. Passé ce délais, il devra payer 300€ pour bénéficier de 6 mois supplémentaires pour passer les évaluations.*

### **Systeme d'évaluation - Parcours complet:**

#### **Évaluation théorique : le mémoire (10 pages)**

L'apprenant continue son introspection et sa transformation personnelle grâce aux outils vu en cours, et en fait état dans son mémoire. Cette étape favorise l'assimilation des techniques et outils pour permettre de les utiliser plus facilement sur les futurs coachés (clients).

**Évaluation pratique : 30 heures de pratiques et une étude approfondie d'un accompagnement de 3 cas, répertoriées dans un fichier de suivi.**

Après avoir utilisé les outils sur soi, l'apprenant va s'exercer sur des individus en pratiquant 30 heures de coaching avec les personnes de son choix. Cette pratique lui permettra de mieux assimiler les outils et se familiariser avec l'accompagnement d'individus. Une fois cette étape passée il se mettra en situation réelle en accompagnant 3 personnes inconnues sur au moins 3 séances.

**Évaluation finale : entretien d'évaluation pour vérifier les acquis, la pratique et la théorie.**

Lors de cet entretien, le formateur et/ou le jury donne les derniers conseils à l'apprenant pour lui donner les dernières clés pour exercer correctement le métier de coach bien être.

### **ATTESTATION DE FORMATION**

Après avoir obtenu les bonnes notes aux évaluations, l'apprenant reçoit son attestation de formation sur laquelle figure: le fait que l'élève ait suivi le parcours complet, les notes obtenues et le nombre d'heures pratiquées et validées. **18 ZEN TOUCH | 2020**

# Et après ?

## LES DÉBOUCHÉS

### Quels métiers pourrez-vous exercer ?

**Coach Développement en cabinet, à domicile, en entreprise, en institution...**

**Thérapeute ou consultant développement personnel:** si vous possédez d'autres qualifications dans le domaine du bien être (sophrologie, psychologie, énergie, massage, toucher psychocorporel...).

**Animateur de cellule développement personnel** au sein d'une structure (mettre en place et animer des séances bien être en groupe ou en individuel).

**Référent développement personnel salarié** - « Happyness Manager ». Assurer le bien être des salariés de l'entreprise pour laquelle vous travaillez.

**Animateur d'ateliers développement personnel** en lien avec vos champs de compétences et vos affinités de marché: enfants, écoles, personnes âgées, maison de retraite, hôpitaux, centres culturels, club sportif, établissement pénitencier, association, centre de remise en forme...

**Conseiller (re) en ...** selon vos compétences

**Praticien (ne) en ...** selon vos compétences

**Coaching en ...** selon vos compétences

Cette formation continue vous permet d'acquérir des compétences et connaissances professionnelles dans un domaine en pleine expansion: le bien être. Le champs des possibles est très vaste. Cette liste de possibilités n'est pas exhaustive.

A vous d'être créatif, de saisir ou provoquer vos propres opportunités pour façonner votre aventure! Vous avez toutes les clés en main pour suivre votre voie, votre cœur, votre instinct et vous épanouir!



### QUELLE RÉMUNÉRATION?

En indépendant, une séance de prise en charge individuelle (1H30) peut être rémunérée **entre 50 et 150€**. Votre rémunération dépendra du nombre de clients et de prestation que vous vendrez par jour.

Vous pourrez également proposer vos services en tant que salarié à une entreprise spécialisée dans le bien être ces profils sont recherchés.



### QUEL STATUT POSSIBLE?

**Indépendant** : réception de clients à domicile ou à son cabinet, déplacement au domicile de vos clients.

**Salarié**: dans un SPA, centre de soin, maison de retraite, établissement médical et para médical...

**Consultant** en entreprise

TARIFS

# FORMATION

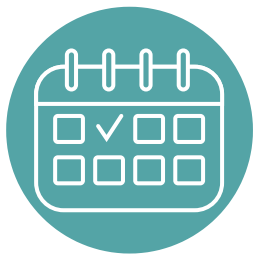
## Coach en Développement Personnel



10 participants maximum



70H de formation



entre 3 et 6 mois de cours  
ensuite entre 1 et 6 mois de pratique



Paiement en plusieurs fois



à Partir de 1500€  
Plus de détails sur demande



# UN RÉSEAU NATIONAL DE COACHS EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Devenez Développement personnel et intégrez une communauté de coachs qui répandent le bien être à travers la France.

Des professionnels qui sont dans une dynamique positive. Des anciens élèves qui se sont développés et avec qui vous pouvez échanger pour vous aider dans votre activité:



- retour d'expérience
- conseils
- compétences diverses
- visions et approches différentes
- outils de croissance et développement



Ensemble luttons contre le Burn Out

# À propos de Méryl Fabre

## Un parcours international



Diplômée d'un master d'Ecole de Commerce, j' ai eu la chance d'occuper différents postes à responsabilités aux 4 coins du monde : New York, Los Angeles, Rio De Janeiro, Mexico, Hong Kong, Pékin, Londres, Genève, Paris,... dans les secteurs de la mode, du luxe, des cosmétiques, des vins et spiritueux, de l'évènementiel et de l'environnement. Des expériences formidables et enrichissantes, mais un constat alarmant : **le stress est omniprésent dans notre vie avec des conséquences dramatiques sur notre santé.**

## Un épisode de Burn Out



Qu'il soit d'origine privée ou professionnelle, il occupe une place grandissante dans notre vie. Malheureusement j'en ai moi même fait l'expérience lors d'un épisode de burn out. Me croyant forte et invincible, Je n'ai pas écouté les signaux envoyés par mon corps, avec l'intime conviction que cela « n'arrive qu'aux autres ». Jusqu'au jour où je n'ai pas pu sortir de mon lit! Littéralement tétanisée, mon dos bloqué, je ne pouvais plus bouger. Cette étape marquante de ma vie m'a fait prendre conscience de l'importance de la gestion de stress et je me suis promise de ne plus jamais revivre ça.

## Une reconversion Professionnelle dans le bien être



Après plusieurs semaines d'arrêt maladie, j'ai quitté mon poste et pris ma vie en main. Je me suis intéressée aux techniques du bien être et au développement personnel, un domaine passionnant ! Et quelques temps après je passais le cap de la reconversion professionnelle à la recherche d'épanouissement personnel.

Après avoir suivi une formation de thérapeute bien être, de coach bien être et un séminaire de formation en développement personnel par Tony Robbins à New York, j'ai ouvert mon cabinet pour venir en aide aux personnes en quête de bien être. Puis j'ai voulu aller plus loin et apporter ces outils à un public encore plus large en formant des professionnels à travers la France. J'ai pour cela suivi une formation de formateur pour créer mon organisme de formation. La vie est faite de difficultés, d'obstacles, d'échecs, ... à nous de rebondir et de les transformer en opportunités !

Le stress occupe une grande place dans notre vie et tout nous laisse à penser que cela ne s'améliorera pas. Heureusement, il existe des outils pour cela. C'est ce que je vous propose de découvrir lors de cette formation de coach en développement personnel, qui sera un réel tremplin pour vous, aussi bien personnellement que professionnellement. Vous disposerez de toutes les clés pour améliorer votre propre bien être, mais aussi celui de vos proches, et des autres. Une formation qui vous offre à la fois une transformation personnelle et professionnelle.



Devenez coach en  
développement personnel

# À propos de Zen Touch



Organisme de formation créé en 2020. Enregistré à la DIECCTE. Certifié Qualité Qualiopi.

## ORGANISME DE FORMATION

3 formations principales et leurs modules:

- Devenez coach bien être
- Faire décoller son activité



## COACHING

- Améliorer son bien être physique et mental
- Entrepreneuriat et développement commercial



## PRESTATIONS BIEN ÊTRE

- Toucher psychocorporel
- Réflexologie plantaire
- Séance de relaxation
- Atelier Bien être



Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Portable : .....

Email : .....

## FORMATION CONTINUE

« Devenir Coach Bien être »

..... 64H

..... à partir de 1500€

« Se lancer dans le bien être »

..... 28H

..... 900€

## PUBLIC

Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement des personnes (pas de limite d'âge ou de diplôme requis).

## MODALITÉS DE PAIEMENT

À l'inscription : un acompte de 30 % est à régler au plus tard 72 heures avant le début de la formation (Soit 510€ pour la formation Coach bien être et 210€ pour la formation de Lancement dans le bien être). Durant la formation : le solde de la formation de 70 % est à régler au plus tard pendant la 2ème semaine de cours. Ou bien échelonné sur les 3 mois suivants le début de formation.

### Mode de paiement choisi:

- Carte bancaire en ligne( sur une plateforme sécurisée),
- Paypal
- Chèque (à envoyer à l'adresse ci-dessous).
- Virement

## INSCRIPTION

Votre inscription sera validée à la réception du bulletin d'inscription, de la pro forma signée et de l'encaissement de l'acompte de 30%. Vous recevrez un mail de confirmation de votre inscription.

Fait à : ..... Le .....

Signature:



Zen Touch

FORMATION

*SIRET 88253731900015*

*Enregistré sous le numéro  
02973272897. Cet enregistrement ne vaut pas  
d'agrément par l'Etat.*

## Contactez-nous



Numéro de téléphone

**+596 696 79 3456**



Adresse e-mail

**contact.zentouch@gmail.com**



Instagram

**Zentouch\_Bien\_Etre**



Facebook

**Zentouch\_Bien\_Etre\_Martinique**



Adresse postale

**Quartier Mare Poirier  
97223 Le Diamant  
MARTINIQUE**



site internet

**www.zentouch.fr**