

Description



Je suis psychologue (UCL LLN, 1994) et active dans le monde du travail depuis 30 ans. Je vous accompagne avec pragmatisme et bienveillance, comme :

- Coach professionnel et de vie
- Facilitatrice en PSYCH-K®
- Praticienne en massage holistique

Toute l'info sur www.la-chrysalide.site

Ateliers : <https://la-chrysalide.site/ateliers/>

Rondes de parole <https://la-chrysalide.site/tcis/>

Coaching de vie, professionnel et de gestion du stress

Qu'il s'agisse d'un questionnement professionnel, familial, ou encore d'émotions qui perturbent, d'un défi, d'une difficulté à communiquer, à s'affirmer... quelle que soit la question de départ, le coaching est au rendez-vous !

Le coaching de **gestion du stress** ? Je vous aide à prendre du recul et à comprendre l'origine du stress, à travers un échange ouvert. Vous vous appropriez des techniques « anti-stress », pour plus de sérénité dans la vie de tous les jours. Vous retrouvez calme, maîtrise de soi, une belle énergie et développez votre force mentale et physique.

Le coaching contribue à mieux se connaître, cultiver ses propres ressources et gagner en confiance, pour des changements durables, pour réaliser des projets. En un mot, j'aide la personne à se réaliser, au travail et dans la vie.

Le coaching combine un travail en profondeur et des actions concrètes, pour se sentir avancer, progresser ! C'est important pour la motivation.

Un trajet de coaching dans le temps ? Entre 3 à 12 séances, étalées toutes les 2 à 3 semaines. Nous démarrons par une prise de contact, par faire connaissance, et établir le cadre de notre bout de chemin ensemble. Je vous invite dès la première rencontre à expérimenter, essayer d'autres façons d'agir, à réfléchir, à prendre de la hauteur.

Tarif pour une séance ? 90,00EUR

Durée d'une séance ? 1H30

Formule ? Présentiel ou en ligne (parfois, c'est pratique)

Remboursement mutuelle possible, car je suis membre de la commission des psychologues !

Plus d'infos <https://la-chrysalide.site/coaching/>

PSYCH-K®

Des changements positifs dans sa vie, tant professionnelle que privée ? oui, c'est possible !

PSYCH-K® est une méthode exceptionnelle qui va puiser en vous-même des ressources, des forces et des talents insoupçonnés qui conduisent directement à la réalisation tant attendue de vos projets et de vos objectifs.

PSYCH-K® vous libère de vos appréhensions, de blocages, de modes de fonctionnement peu efficaces qui freinent votre épanouissement. PSYCH-K® vous permet de retrouver vos pleines capacités, une belle réactivité et toute la lucidité nécessaire face aux événements. Dorénavant, vos comportements et vos choix vous permettent d'avancer plus sereinement, en confiance et d'atteindre vos objectifs sur votre chemin de vie.

Un trajet PSYCH-K® dans le temps ? Entre 3 à 5 séances, étalées toutes les 3 à 4 semaines, avec un suivi possible selon les besoins.

Tarif pour une séance ? 90,00 EUR

Durée d'une séance ? 1H15

Formule ? Présentiel ou en ligne (parfois, c'est pratique)

Remboursement mutuelle possible, car je suis membre de la commission des psychologues !

Plus d'infos <https://la-chrysalide.site/psych-k/>

Massage holistique

Vous ressentez des tensions, du stress ou une fatigue pesante : le massage holistique est source de calme et profonde détente. Un moment totalement dédié à être : un espace où se retrouver, se rassembler, dans un cocon de douceur. Une relaxation authentique, procurée par une variété de mouvements.

J'utilise de l'huile végétale bio et, si cela vous convient, des huiles essentielles. Selon ce qui est juste pour vous, le massage peut se dérouler nu(e), avec un sous-vêtement ou un vêtement adapté.

Le massage...

- Installation sur la table
- Quelques mouvements et mobilisations aident à se poser et se relâcher
- Application de l'huile, et le voyage se poursuit par des mouvements lents et enveloppants en alternance avec des mouvements plus toniques et vivifiants, frictions et pressions.

Le massage dure 1 heure 30 (comptez une séance de 2 heures au total)

Tarif : 90,00 EUR

Lieu : 1400 Nivelles (et sur demande, à la Maison Saint Benoît)

Plus d'infos <https://la-chrysalide.site/massage-holistique/>

Parcours

Natacha est psychologue de formation (UCL LLN, 1994) et démarre sa carrière dans la consultance RH. Fin des années 90, portée par sa passion et son expérience du terrain, elle devient une des pionnières en coaching, nouveau métier dans le monde de l'entreprise (formée chez SHL Belgium®). En 2008, Natacha met sur pied sa propre petite entreprise : La Chrysalide.

Forte de 30 ans d'expérience, Natacha intervient comme coach et facilitatrice, dans le monde de l'entreprise et au service des particuliers. La prévention et la gestion du stress chronique & burn out a pris de l'ampleur vers 2014 dans le monde du travail, et cela lui a permis de développer ses connaissances sur le plan de la santé physique (dormir, bouger, manger) et de proposer une approche de plus en plus globale, incluant la dimension psychocorporelle.

Au cœur de son accompagnement : cultiver l'adaptabilité et les talents, les ressources de chacun, pour gérer le changement et l'incertitude avec plus d'efficacité et de flexibilité. En un mot, Natacha guide les gens dans la mise en place de nouvelles habitudes qui font gagner en énergie et en force, mentale et physique.

Natacha est soucieuse d'utiliser des méthodes et des outils éprouvés, et se forme continuellement. Elle travaille e.a. avec le questionnaire Comcolors® (mieux se connaître, mieux communiquer), elle est reconnue comme praticienne Psych-K® (travail sur les croyances limitantes, comme praticienne en massage sensitif belge. Elle est également formée à la Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (Sleepcompass®) et en tant que facilitatrice TCIS® (rondes citoyennes d'écoute et de soutien).



0479/61 38 90



la.chrysalide@gmail.com