



Le
piment
de la **Vie**

Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching c'est...

un accompagnement personnalisé fondé sur l'atteinte d'un **objectif** précis pour la personne accompagnée.

A travers **des échanges** entre la personne accompagnée et le/la coach, l'idée est de mettre en place des **actions personnalisées** qui permettent l'atteinte de cet objectif.

Les actions mises en place afin de **résoudre un problème** ou d'**atteindre l'objectif** sont parfois **contre-intuitives**.

C'est d'ailleurs ce qui en fait une méthode très efficace. Si notre **mode de fonctionnement habituel** était la réponse à une **situation problématique**, elle serait réglée avant même d'exister. Ou, aurait disparu très rapidement.



Le coaching avec *Le Piment de la Vie*

est un véritable échange/partenariat basé sur :

- La **confiance** et un **engagement** réciproque,
- Un **intérêt** commun (l'atteinte de l'objectif de la personne accompagnée),
- Une **curiosité** réciproque (pour la personne accompagnée, sa problématique, son domaine... Et, pour la personne accompagnée, un curiosité pour les méthodes proposées...),
- **orientée solutions et présent** plutôt que sur le passé, l'origine d'un problème ou les « fautifs »,
- La **conviction** que l'objectif peut être atteint 🏋️

Je serai votre 1^{ère}
supportrice 😊



Qui se cache derrière *Le Piment de la Vie* ?

Elsa Larson

Coach et consultante indépendante en Qualité de Vie au Travail, autoproclamée « MacGyver de la Qualité de Vie » j'ai une approche **orientée solutions**. J'encourage la remise en question, l'action individuelle quand elle est possible et de **lâcher-prise** sur tout ce qui échappe à notre contrôle.

Mon mot d'ordre est de **s'amuser** et de prendre un maximum de plaisir dans ce que nous faisons.

Formée à l'**approche systémique** et à l'**improvisation théâtrale**, j'adore **jouer avec la contrainte**, provoquer et proposer des activités ludiques autant que possible.

Je suis également convaincue qu'il y a toujours une solution ou une manière d'avancer en se faisant plaisir.

C'est pour cette raison que j'ai nommé mon entreprise

Le Piment de la Vie 😊



Quelques recommandations



Sophie Braud · 1er

Psycho-généalogie - Astrologie - Numérologie

Le 24 mai 2022, Sophie a été le/la client(e) de Elsa

Elsa a été à l'écoute et m'a aidé à réfléchir sur ma relation à l'argent et aux autres, finalement tout est possible, elle m'a permis d'ouvrir le champs des possibles !



Fanny Pioffret · 1er

Animatrice de séances de yoga du rire et sophrologie hebdomadaires et spécialiste Shiatsu RNCP

Le 17 mars 2022, Fanny a été le/la client(e) de Elsa

Je recommande vivement Elsa pour ses compétences de coach, son écoute et ses questions pertinentes. Grâce à elle j'ai pu débloquer une situation dans laquelle j'étais coincée depuis plus d'1an et demi. Elsa ne donne pas de conseils, elle vous aide par ses questions et son écoute, à trouver vos propres solutions pour avancer. Et par conséquent, c'est très efficace, simple et rapide à mettre en place; Merci Elsa !



Cédric BEUCHON · 1er

Chef de Secteur Commerce chez Castorama France

Le 19 mai 2022, Cédric a été le/la client(e) de Elsa

Elsa m'a prodigué de précieux conseils qui m'ont permis de renforcer ma performance managériale. Son approche est très "terre à terre" et met en évidence les points de progression que nous avons et surtout les forces sur lesquelles nous devons capitaliser.

Ses exemples et sa méthodologie sont simples mais très efficaces.

Je vous recommande Elsa pour son coaching mais également pour sa personne ! Passer à côté d'Elsa, c'est rater une journée positive et constructive, professionnellement et personnellement parlant.

Le piment de la Vie

Une envie, un soucis ?

Contactez-moi 😊

En MP au 07 70 28 52 62 ou sur bonjour@lepimentdelavie.fr