



**LA FORMATION
POUR DEVENIR VRAIMENT
VOUS MÊME**

**FORMATION DE
L'EXCELLENCE**

DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

**PASCALE GARNIER
VOTRE COACH
PROFESSIONNELLE**

SOMMAIRE

01. SERREZ DANS VOS BRAS CE QUE VOUS VIVEZ

La mise au point ou le bilan pour employer un terme commun vous offre de la puissance dans ce que vous vivez.

05. L'EXCELLENCE EN COACHING

L'excellence en coaching est un processus continu qui permet d'envisager le meilleur de soi.

07. LA FORMATION VERS L'EXCELLENCE

L'excellence personnelle est un processus permanent de développement des compétences mentales et émotionnelles.

11. LE MOT DE VOTRE COACH

02. PROJETER VOS DÉSIRES SUR VOTRE VIE

La conscience d'un chemin qui vous grandit et réussit, s'inscrit dans l'excellence à tous les niveaux.

06. LES 5 CADEAUX QUE VOUS VOUS OFFREZ AVEC LE COACHING

08. 8 ÉQUIPEMENTS POUR SE RÉALISER ET PASSER VERS L'EXCELLENCE

Pour atteindre l'excellence vous devez vous aider et être accompagné..

12. DU COACHING CLASSIQUE AU COACHING DE L'EXCELLENCE

Lunion formation.

SERREZ DANS VOS BRAS CE QUE VOUS VIVEZ

La mise au point ou le bilan pour employer un terme commun vous offre de la puissance dans ce que vous vivez. Comment est-ce possible d'en être arrivé là ? Comment vais-je faire pour aller plus loin ? Apportez de la clarté sur vos satisfactions et de la gratitude sur ce que vous avez accompli.

Et toujours restez bienveillant envers vous-même concernant vos insatisfactions.

*Il arrive de
se sentir
perdu dans
une vie.*

Accordez-vous ce moment où le temps se suspend pour que vous puissiez poser une tranche de vie. Le présent est votre point de départ pour un constat de vie.

La motivation et la volonté sont nécessaires pour se réaliser dans l'excellence. Le moteur s'enflamme parfois avec force mais l'arrêt peut vous surprendre dès les premiers chocs sur la route. Tous les progrès que vous ressentez sont à saluer. Manquer de force ou se manquer à soi arrive à chacun d'entre nous, le reconnaître et agir pour soi importe le plus. Un cycle négatif peut s'installer facilement : amour et estime de soi pouvant être atteints à la longue. Le bilan ou constat de vie est le point de départ pour définir qui vous êtes et souhaitez devenir.

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ



06 87 60 65 25



SERREZ DANS VOS BRAS CE QUE VOUS VIVEZ

Et si la question importante à se poser était : « Qu'est-ce que je deviens? ». Jetez au loin la question « Qu'est-ce que j'ai? ».

Dans la vie ce que vous devenez est bien plus important que ce que vous obtenez ou avez accompli.

Ce que vous devenez influence directement ce que vous obtenez.

Revoyez ce que vous avez obtenu dans ce bilan de vie : vous l'avez attiré à vous en devenant la personne que vous êtes.

Alors comment l'excellence viendra à vous ? en devenant vraiment vous-même.

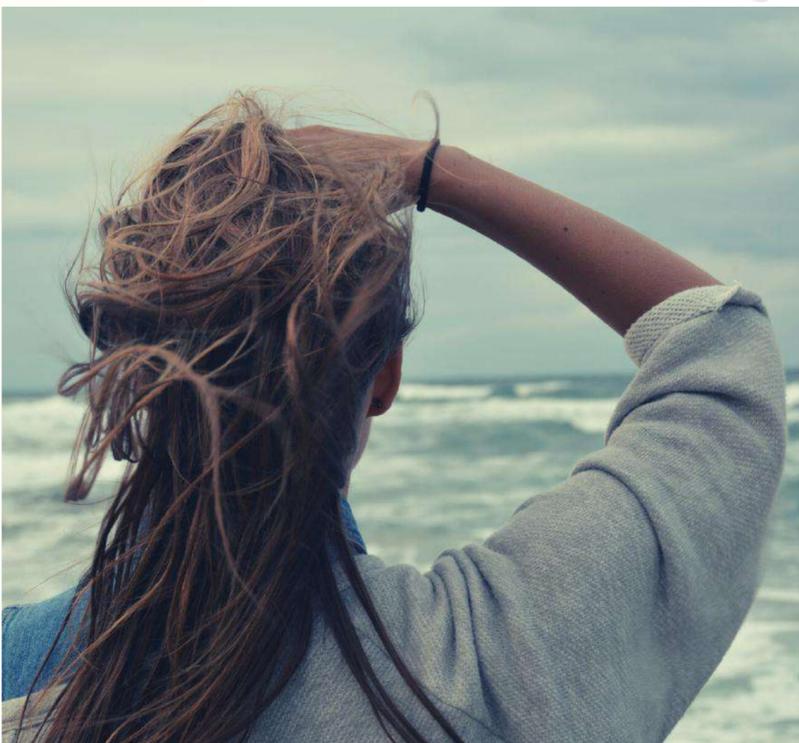
L'excellence n'est pas la voie de la perfection. La perfection ne mène pas au bonheur, l'acceptation et le grandissement de votre amour pour vous conduisent à l'excellence. Un voyage initiatique d'une vie heureuse.

*Serrez
contre vous
qui vous
êtes.*



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

PROJETEZ VOS DÉSIRS SUR VOTRE VIE



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

L'humain passe les deux tiers de sa vie à se projeter, penser et réfléchir plutôt que de vivre l'instant présent. Le monde, l'éducation, l'entreprise, la vie nous poussent vers de fausses croyances qui s'ancrent en nous et nous déracinent de l'essentiel.

Nous rêvons toujours de gloire, de succès et de croissance.

Nous désirons avec hâte, ardeur et acharnement vivre à notre plus haut potentiel. Nous combattons pour atteindre la croissance au niveau personnel, professionnel et académique.

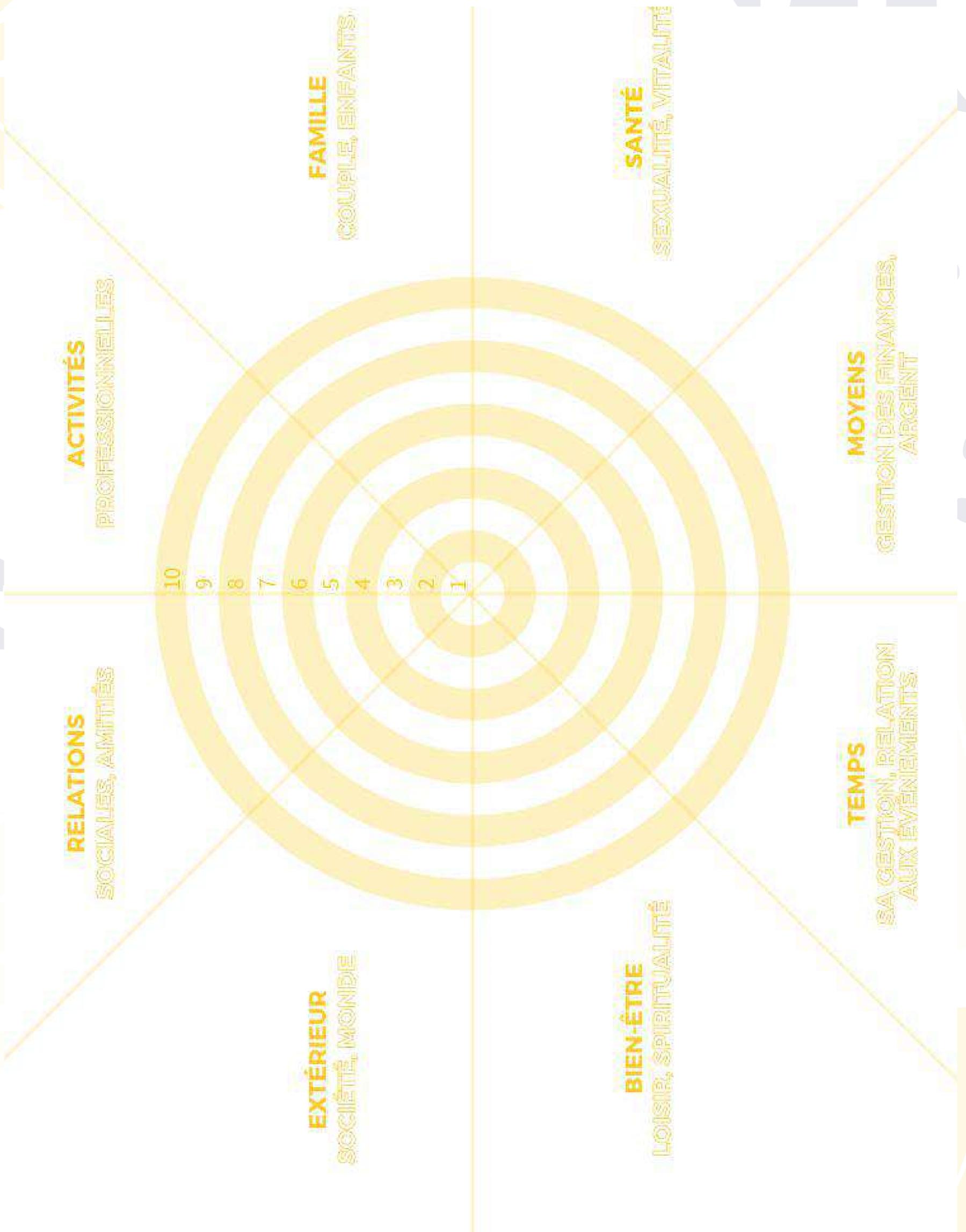
Vos désirs et leurs accomplissements doivent rendre votre quête plus douce.

Faire un constat de vie c'est vous poser pour étudier comment vous le vivez et ce que vous vivez à présent.

La liste des mieux-être ou désirs à atteindre permettent de poser l'image de ce que vous attendez de votre vie.

Tous les aspects de notre vie doivent être posés à plat... Nous vous proposons d'utiliser le cercle de vie.

VISION DE VOTRE CERCLE DE VIE



DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ



06 87 60 65 25



ANALYSE DE VOTRE CERCLE DE VIE

Critères du constat	Lieu de vie	Ce que je souhaite	Ce que je vis
Accord de l'âme	Activité professionnelle		
Désynchronisation			
Le message reçu			

Accord de l'âme	Relations sociales, amitiés		
Désynchronisation			
Le message reçu			

Accord de l'âme	Société, le monde		
Désynchronisation			
Le message reçu			

Accord de l'âme	Couple, enfants, famille		
Désynchronisation			
Le message reçu			

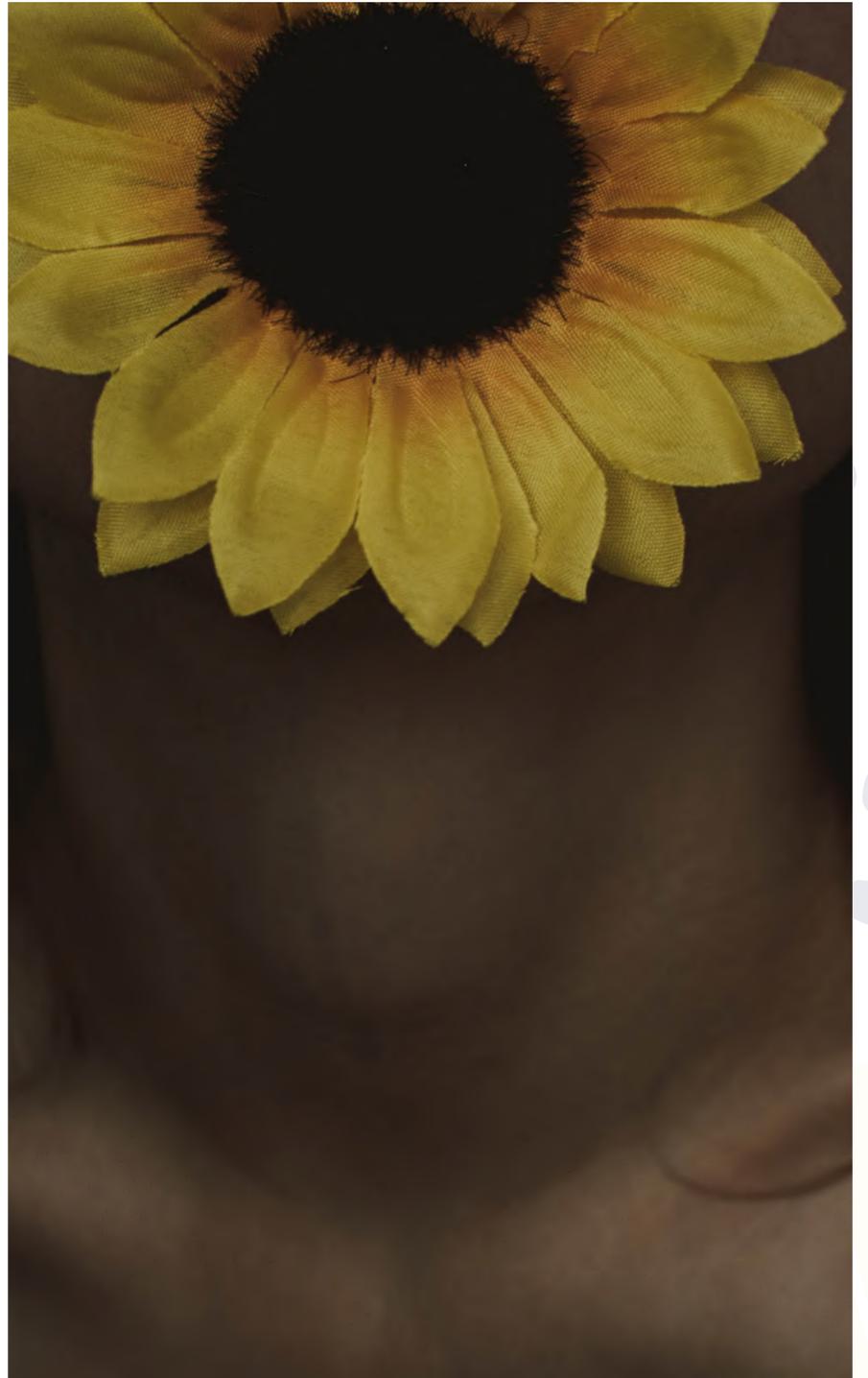
Accord de l'âme	Loisir, bien être et spiritualité		
Désynchronisation			
Le message reçu			

Accord de l'âme	Gestion financière, argent et moyens		
Désynchronisation			
Le message reçu			

Accord de l'âme	Gestion du temps, relation aux événements		
Désynchronisation			
Le message reçu			

Accord de l'âme	Santé, sexualité, vitalité		
Désynchronisation			
Le message reçu			

L'EXCELLENCE EN COACHING



L'excellence en coaching est un processus continu qui permet d'envisager le meilleur de soi.

LUNION FORMATION est la formation en coaching intuitif de l'excellence, cette formation, après un accompagnement individuel comme ce fut le cas pour moi, a suscité cette envie et ce besoin d'aider et d'accompagner des personnes en demandes en devenant coach.

La formation est une école d'accouchement de l'âme suivant la maïeutique de Socrate.

Les questionnements externes peuvent induire chez la personne une compréhension supérieure, car le savoir est déjà présent dans son esprit. L'idée qui sous-tend cette formation est que la vérité est déjà présente dans chaque être humain mais qu'elle doit être portée à la conscience.

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

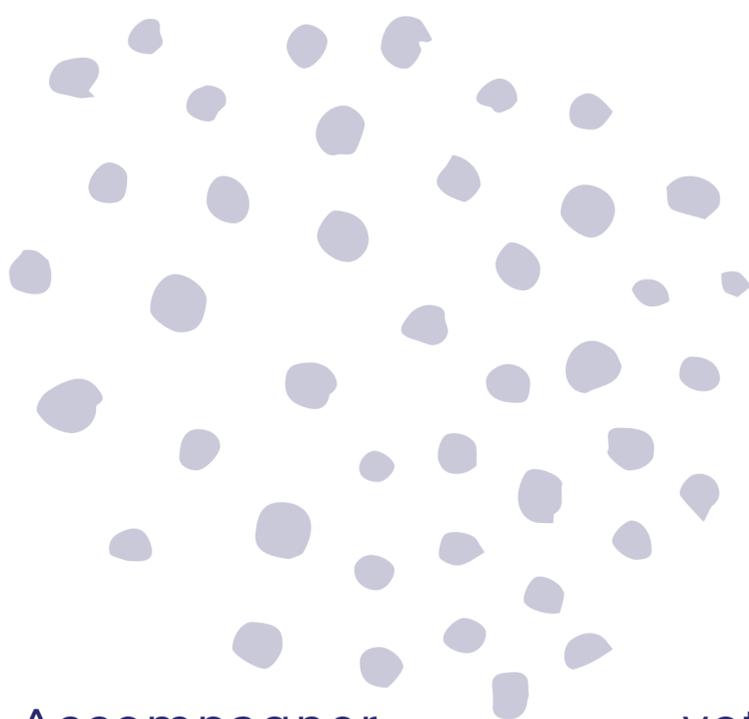


06 87 60 65 25



LES 5 CADEAUX QUE VOUS VOUS OFFREZ AVEC LE COACHING

- **Y voir plus clair** : Le coaching permet de gagner en clarté de vision. Vos buts et objectifs restent dans le viseur, les actions de votre quotidien prennent tout leur sens. La force générée peut déplacer des montagnes, faire fuir des orages et vous aider à atteindre le soleil qui est en vous.
- **Atteindre vos objectifs de santé et de forme physique** : L'enveloppe physique porte l'âme et les connexions sont fortes entre elles. Il arrive que l'un puisse compenser le mal être de l'autre, mais le corps peut ajouter au bonheur de l'âme.
- **Allumer la passion pour les relations interpersonnelles** : Des études en psychologie ont démontré que l'être humain ne peut pas vivre seul. Les relations aux autres apportent du bonheur car elles ont un impact très important sur notre moral. La clé de l'épanouissement dans les relations passe par le fait de briser vos croyances limitantes.
- **Devenir un "manager" plus efficace** : Vous pouvez être un leader tant dans votre vie quotidienne autant que dans votre vie professionnelle. Manager un proche, une équipe, un enfant, soi-même ou une mission, une entreprise, un changement. Dépassez vos limites et acquérez les compétences nécessaires pour persuader, inspirer et établir des liens avec les autres.
- **Accompagner votre développement** : Engagez-vous en période d'incertitude et sortez de votre zone de confort pour stimuler votre bien-être. Vous êtes le seul acteur et garant de votre bonheur. Le coaching vous permet de puiser en vous le courage, la force, la passion et la confiance.



LA FORMATION VERS L'EXCELLENCE

Les personnes qui vivent dans l'excellence, se sentent heureuses, ont une satisfaction intérieure et contribuent également positivement aux autres, l'excellence est donc la condition pour surpasser certaines normes d'attente.

L'excellence personnelle est un processus permanent de développement des compétences mentales et émotionnelles :

- Pour faire de mieux en mieux dans tous les aspects de votre vie,
- Pour atteindre l'excellence personnelle,
- Pour concentrer votre croissance et votre développement personnels.

L'excellence personnelle est le chemin du développement positif au-delà de soi. Difficile, il nécessite de la patience. Il profite à ceux qui veulent vivre une vie heureuse qui a du sens.

La voie pour améliorer tous les aspects de votre vie - famille, éducation, carrière, finances, relations.

C'est un chemin pour devenir la meilleure version de vous-même et de vous sentir mieux.

*Vous êtes
uniques !*

Il n'y a pas deux chemins de vie identiques, nous sommes tous des autres alter. Nous grandissons et réussissons seulement quand nous maîtrisons nous-mêmes.

Pour comprendre l'excellence personnelle, il y a différentes pierres qui pavent la route du coaching :

- La discipline
- L'engagement
- Le contrôle émotionnel
- L'attitude et la concentration
- La croyance et le courage
- L'auto-évaluation

**Ce coaching est
un voyage vers soi !**



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

DEVENEZ COACH COMME ARTHUR

DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

“ Trop de tensions dans mon job pesaient sur mon moral, j’ai choisi d’être suivi par un coach de vie à Avignon lorsque j’en ai ressenti le besoin. Ce coaching m’a permis d’avoir de nouveau une motivation, de retrouver ma sérénité. Plusieurs mois après, j’ai décidé d’évoluer de l’enseignement vers l’accompagnement pour le développement personnel d’autres personnes. Ensuite mes pratiques et mes actions en tant que professeur ont complètement changé, et je suis serein.” - Arthur



DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER
VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES
EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

06 87 60 65 25



8 ÉQUIPEMENTS POUR VOUS RÉALISER ET PASSER VERS L'EXCELLENCE

Étape 1 : Auto-évaluation

Connaître vos forces, vos faiblesses, vos pensées et vos émotions, vos principes de vie et vos croyances sont la clé de l'excellence personnelle et l'auto-évaluation joue un rôle clé dans l'atteinte de celle-ci. C'est la base pour gagner l'excellence personnelle car elle vous aide à vous comprendre plus profondément, à explorer votre esprit, vos pensées et vos attitudes et à comprendre comment vous gérez les défis. Dans cette étape, je vous aiderai à faire votre analyse, à réfléchir de manière critique à votre processus de pensée et vos émotions, à comprendre les croyances fondamentales en lesquelles vous croyez et à identifier vos principes de vie.

Je vous invite à passer du temps avec vous-même pour réfléchir et vous explorer pleinement.

Étape 2 : Identifier l'ensemble des compétences clés

Nous avons tous des compétences différentes et cela varie d'un individu à l'autre, parce que chaque individu est unique. Dans cette étape, nous identifierons de manière critique vos compétences. L'identification de l'ensemble des compétences est importante dans le processus de réalisation de l'excellence personnelle, car elle donne la bonne direction pour utiliser vos meilleures compétences pour être performant dans tous les aspects de la vie. Nous identifierons les compétences dans lesquelles vous êtes le meilleur et vous les utiliserez pour vous améliorer de plus en plus dans le processus.

Étape 3 : Sachez ce que vous aimez

Ce qui vous rend plus satisfait et heureux, c'est lorsque vous faites les choses que vous aimez le plus et que vous les vivez intensément. Ainsi, savoir ce que vous aimez vraiment faire dans votre vie est la clé pour atteindre l'excellence personnelle. Vous devez vous évaluer, comprendre ce que vous faites et ce que vous aimez faire dans tous les aspects de votre vie. Ici, il est question de déterminer ce qui contribue à votre bonheur.

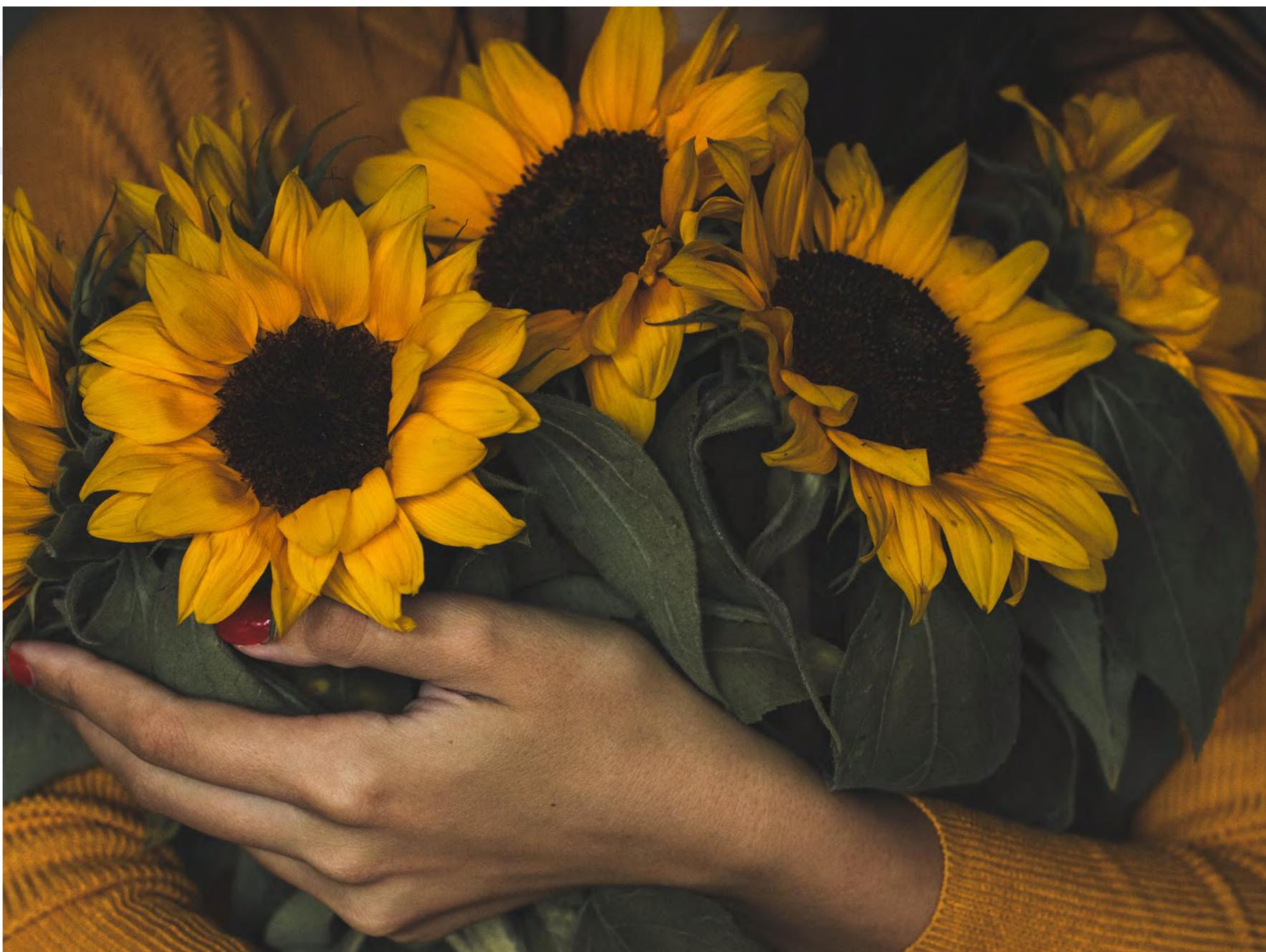
8 ÉQUIPEMENTS POUR VOUS RÉALISER ET PASSER VERS L'EXCELLENCE

Étape 4 : Objectifs de vie et de carrière

Une fois que vous connaissez vos forces, vos fragilités, vos compétences et ce que vous aimez, l'aspect très important de l'excellence personnelle consiste à identifier, définir et comprendre vos objectifs de vie et de carrière. Dans cette étape nous répondrons aux questions suivantes : quels sont vos objectifs de vie et quel est votre objectif de carrière?

Étape 5 : Plan d'action

Le plan d'action est ce qui rend le processus d'excellence personnelle réalisable. Il est essentiel d'élaborer un plan d'action détaillé une fois que vous aurez suivi les étapes mentionnées ci-dessus. Nous définirons ensemble étape par étape les actions que vous allez entreprendre pour atteindre votre excellence personnelle - une meilleure version de vous-même dans tous les aspects de votre vie !



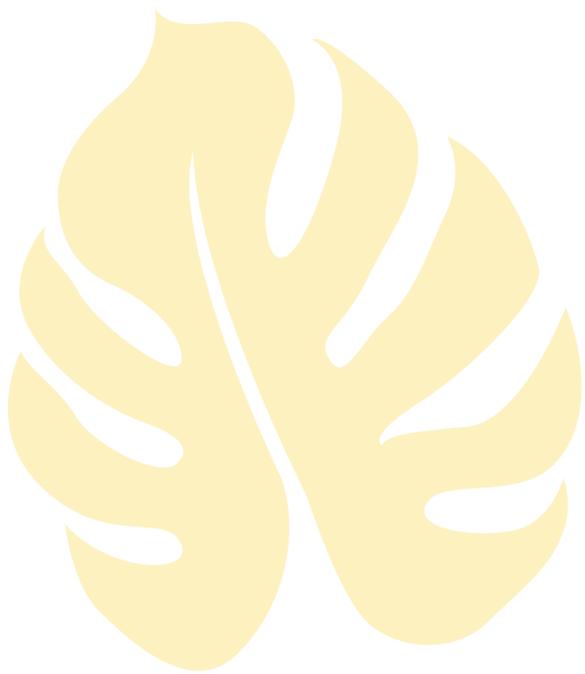
© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash



8 ÉQUIPEMENTS POUR VOUS RÉALISER ET PASSER VERS L'EXCELLENCE

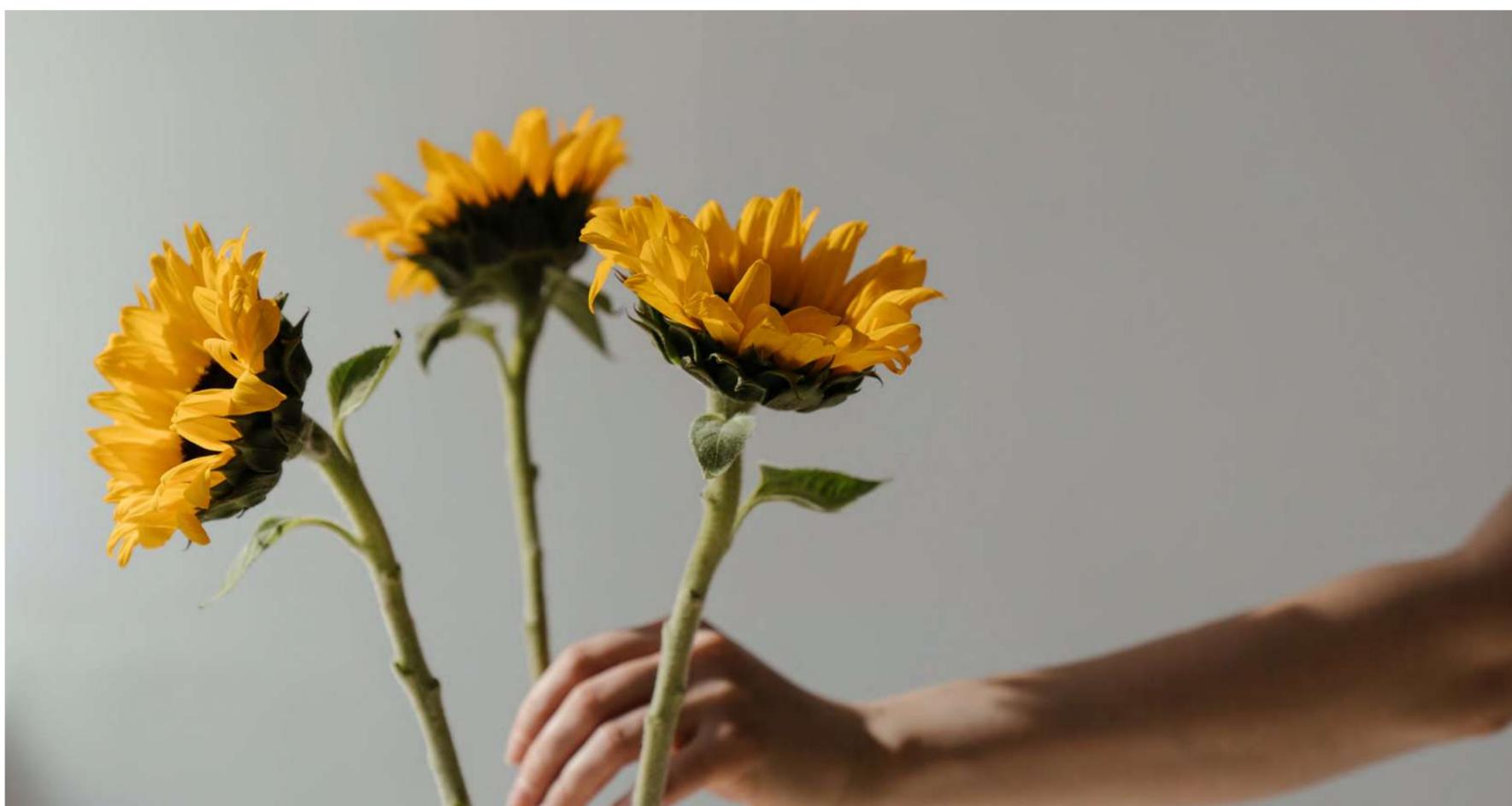
Étape 6 : Concentrez-vous et pratiquez

Une fois le plan d'action élaboré, il faudra rester concentré et le mettre en œuvre pour réussir à atteindre l'excellence personnelle. Le célèbre dicton "L'action parle plus que les mots" est vrai ici.



Étape 7 : Auto-évaluation et rétroaction

Dans tout ce processus, l'auto-évaluation et les commentaires des autres jouent un rôle important pour vous aider à comprendre vos progrès et vos performances. Évaluez vos performances. Êtes-vous en mesure de mettre votre plan d'action en action ou pas, et dans quelle mesure êtes-vous efficace et où ne réussissez-vous pas bien? Évaluez-vous de manière critique dans tout ce processus également avec les personnes en qui vous avez confiance et tirez parti de leurs commentaires pour vous améliorer davantage.



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ


Pascale GARNIER
Coach

06 87 60 65 25



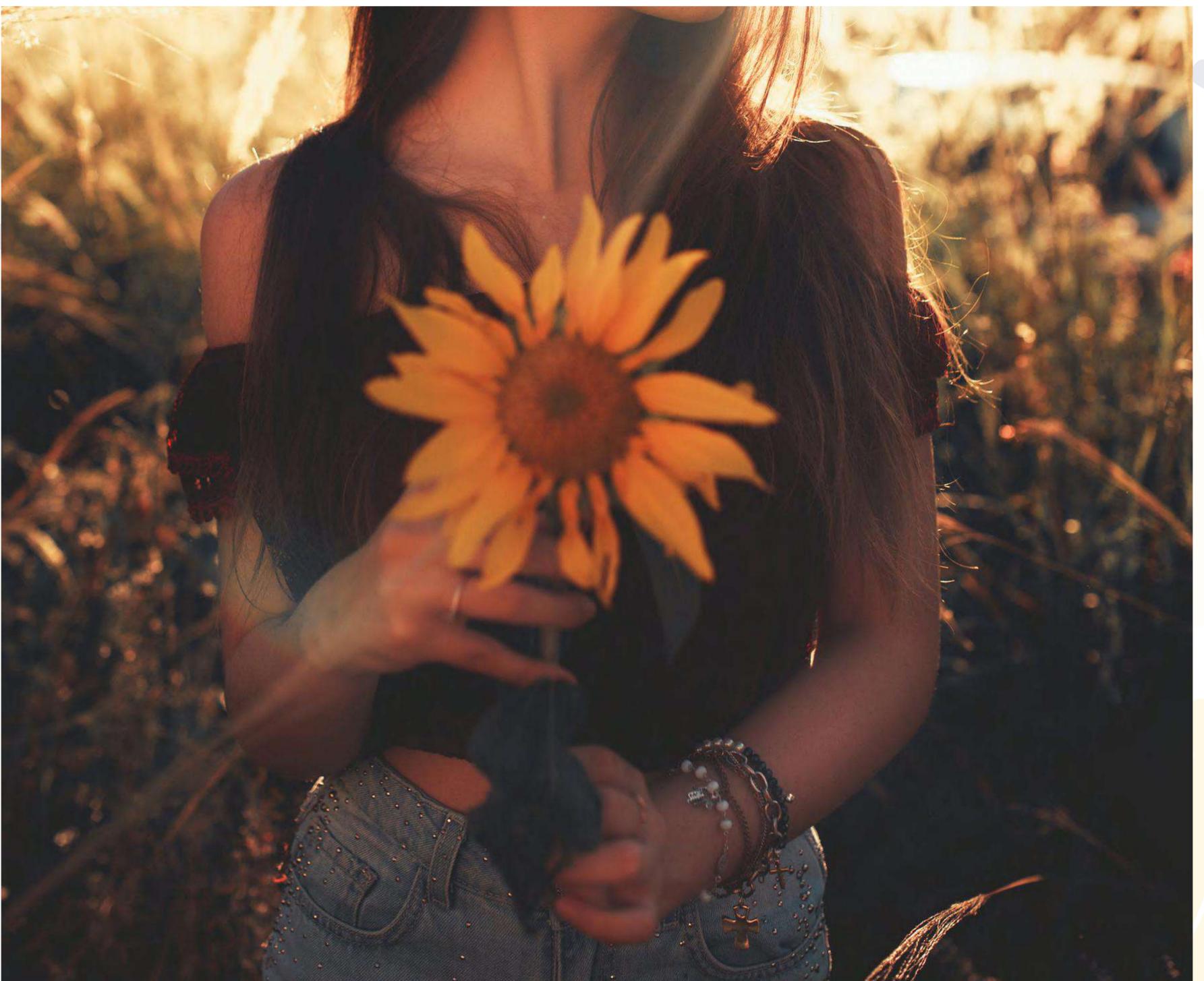
8 ÉQUIPEMENTS POUR VOUS RÉALISER ET PASSER VERS L'EXCELLENCE

Étape 8 : Revisitez et élaborez une stratégie

Dans tout ce processus, vous devez vous revoir, réfléchir à vos performances et aux domaines dans lesquels vous avez besoin de plus d'améliorations. L'auto-évaluation et les commentaires vous aideront à identifier les domaines clés dans lesquels vous vous êtes amélioré et les domaines où vous avez encore besoin d'améliorations.

Vous devez suivre les mêmes étapes encore et encore pour vous explorer davantage, revoir le plan d'action et le réorganiser, pour vous améliorer de plus en plus.

C'est ainsi que vous gagnez en excellence personnelle lorsque vous travaillez continuellement à vous améliorer et à travailler sur vous-même pour être de mieux en mieux.



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

LE MOT DE VOTRE COACH



“ Arrêtez-vous et prenez une grande respiration. Si vous êtes actuellement en train de lire ceci c'est déjà parce que vous avez ressenti un appel au changement. Je suis là pour vous. Je m'adresse à tous ceux qui veulent améliorer leurs vies, que ce soit pour progresser au travail ou pour nouer des liens personnels plus significatifs. Même les personnes les plus compétentes et les plus performantes peuvent rechercher un mieux être. Le coaching fait de moi votre alliée pour vous offrir de devenir vous-même. L'excellence est en vous, la ressentir pleinement rend la vie pleine de bonheurs. ”

Pascale Garnier



LUNIONFORMATION®



Pascale GARNIER
Coach

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER
VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES
EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

06 87 60 65 25



DU COACHING CLASSIQUE AU COACHING D'EXCELLENCE

“ Qu'est-ce que le Coaching ? C'est une nouvelle profession qui arrive en France dans les années 2000. Le coach accompagne une personne, généralement les managers sur le plan professionnel jusqu'à la réalisation concrète de leurs objectifs.

LUNION FORMATION® SARL va plus loin, notre coaching s'adresse à TOUS (vos clients «100%» de la population), quel que soit l'objectif d'ordre personnel, professionnel, familial, social... des enfants aux retraités. Le coaching de l'excellence® permet également d'éveiller, de mettre en conscience une personne, une âme dans tous les domaines de sa vie pour passer de la notion de contrainte à la Réalisation de Soi et donner un sens à sa vie. Notre méthode apporte de nouveaux angles de vision en respectant éthiquement et écologiquement la personne.

Le concept du COACHING de l'EXCELLENCE® LUNION FORMATION® vous propose un concept complet et novateur, le « Coaching de l'excellence® »

- Le COACHING DE VIE incluant le plan familial, personnel, professionnel... accessible à Tous.
- Le COACHING INTUITIF avec l'intuition, le ressenti, le cerveau droit, l'intelligence du cœur, l'omniscience.
- Le COACHING DE L'ETRE, de la MISSION DE VIE permettant de passer de la notion de travail à la réalisation de soi, pour donner un sens à sa vie. C'est l'accouchement de l'âme.
- Le COACHING CONSCIENCE avec le décodage des signes, des synchronicités, de tout ce qui arrive.
- Le COACHING CREATIF prenant en compte le savoir-faire, le savoir-être du client, du coach, son Mozart, ses dons, l'innovation... afin de créer son style, son propre type de métier d'accompagnement.
- Le COACHING UNIVERSEL avec les lois qui régissent la nature et notre univers.

DU COACHING CLASSIQUE AU COACHING D'EXCELLENCE

LUNION FORMATION® est bien l'union de toutes ces techniques (cerveau droit = le principe féminin et le cerveau gauche = le principe masculin) qui vous permet (comme à vos clients) de découvrir toutes les parties de votre « puzzle » simplement et de manière garantie.

Ainsi, chacun se rencontre dans toutes ses dimensions, développe toutes ses gammes de l'écoute humaine. Vous serez donc outillé pour ouvrir la voie de l'excellence en rejoignant votre cœur et celui des autres.

Notre expertise vous permet de solutionner rapidement les blocages, les problèmes, sans passer systématiquement par l'intellect.

Ces connaissances uniques et holistiques permettent d'aller 2 fois plus vite et plus en profondeur, de passer de la communication à la communion de tout ce qui est.



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

LUNIONFORMATION 
ÊTRE AU CŒUR DU COACHING ET DE L'INTUITION

FORMATION COACHING INTUITIF DE L'EXCELLENCE®

*Devenez coach, accompagnateur
en relation d'aide certifié.*

Des outils innovants puissants, 80% de pratique
une supervision constante

Nos 3 axes :

- Devenir coach, apprendre le métier
- Atteindre ses propres objectifs, changer
- Acquérir des outils efficaces à intégrer dans son métier

Les formations se déroulent
en PACA et France entière...
avec Pascale GARNIER

Niveau I Devenez Coach de Vie : pour devenir un accompagnateur de cœur, solide, compétent... et réussir.

Niveau II Coaching et Intuition : pour développer votre intuition et prendre les bonnes décisions au quotidien.

Niveau III Coaching et Mission de Vie : pour découvrir votre mission de vie et la concrétiser pleinement.

Niveau IV Coaching et Conscience Universelle : pour savoir décoder les signaux de la vie, les synchronicités...

Niveau V Coaching Créatif : pour vivre votre pouvoir créateur et inventer vos outils, votre méthode.

+ Niveau VI CERTIFICATION

www.pgcoachpro.com

Pascale GARNIER - 06 87 60 65 25
ou pgcoachpro@gmail.com

www.coachingintuition.com

Vanessa MIELCZARECK et Gilles GUYON
06 80 62 81 08 ou lunion@wanadoo.fr

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ



06 87 60 65 25



LE COACHING



Pascale GARNIER
Coach

Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching sert à soutenir vos équipes dans les instants quotidiens ou difficiles.

Il vous aide à apporter du bien-être dans toutes les situations de l'entreprise : relation aux autres, gestion du stress et travail collaboratif.

Domaines d'expertise :

Pratiques QVT, prévention des risques psychosociaux, réduction absentéisme, résolution des conflits internes, prévention du burn-out, gestion du stress, sensibilisation au harcèlement moral.

Trilingue : Français, Anglais, Allemand

Mobilité en entreprise

Solutions de financement accessibles

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



LUNIFORMATION®



Pascale GARNIER
Coach

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER
VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES
EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

06 87 60 65 25



POUR ALLER PLUS LOIN...

FORMULAIRE DE RÉFLEXION

Sur la base du livre blanc, répondez aux questions suivantes.

1 Quel est le meilleur équipement pour vous réaliser selon vous ?

2 Quels avantages avez-vous retenus ?

3 Quel est l'événement principal qui vous touche actuellement ?

4 Écrivez 3 éléments que vous souhaitez faire évoluer en vous.

5 Notez ce qui vous plait et partagez votre propre opinion.





Pascale GARNIER
Coach

DÉPOSEZ AVEC PASCALE GARNIER
VOS PROBLÉMATIQUES PARTICULIÈRES
EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

06 87 60 65 25

