In English (Version Francaise en dessous)

Finding Your Balance

4 coaching sessions over 3 months

Investment: £425

For working parents, professionals and leaders navigating pressure, change or a new chapter.

Sometimes life feels busy, overwhelming or uncertain. You may be balancing work and family, returning to work, stepping into a new role, managing increasing responsibilities or simply feeling that you have lost sight of yourself.

The CARE package provides a supportive space to pause, reflect and reconnect with what matters most.

This package may be right for you if you:

- Are returning to work after parental leave.
- Are balancing career ambitions with family responsibilities.
- Have recently started a new role or project.
- Feel overwhelmed, stuck or under pressure.
- Want to regain confidence and clarity.
- Need space to think and focus on yourself.

What is included

- Four 60-minute coaching sessions over three months.
- Personalised coaching tailored to your individual circumstances.
- Support between sessions by email or WhatsApp.
- Reflection exercises and practical tools.
- Session summaries and agreed actions.
- Resources and worksheets where appropriate.
- A safe, confidential and supportive coaching relationship.

What we may explore together

Every coaching journey is unique, but topics may include:

- Identifying your strengths and superpowers.
- Managing pressure and overwhelm.
- Building confidence.
- Creating healthy boundaries.
- Clarifying priorities.
- Balancing work, family and personal wellbeing.
- Reconnecting with your values.
- Developing practical actions and next steps.

What you can expect

By the end of our work together, clients often experience:

- Greater clarity and confidence.
- Reduced feelings of overwhelm.
- Improved balance and priorities.
- Stronger self-awareness.
- Increased confidence in decision-making.
- Practical actions to move forward.
- More energy and focus on what matters most.

My approach

I believe success should not come at the expense of your wellbeing, your values or the people who matter most.

My coaching combines care, curiosity and practical action to help you create meaningful and sustainable change.

"We are all unique. Every coaching journey is different, which is why I adapt my coaching to you, your circumstances and the human being you are becoming."

– Amélie Leroy

En Français (English version above)

Retrouver votre équilibre

4 séances de coaching sur 3 mois

Investissement : 495 €

Pour les parents actifs, les professionnels et les leaders qui traversent une période de pression, de changement ou un nouveau chapitre de leur vie.

Parfois, la vie peut sembler trop chargée, difficile à gérer ou incertaine. Vous cherchez peut-être à concilier travail et vie de famille, reprenez le travail après une pause, prenez de nouvelles responsabilités ou avez simplement le sentiment de vous être un peu perdu(e) de vue.

La formule **CARE** vous offre un espace bienveillant pour faire une pause, prendre du recul et vous reconnecter à ce qui compte vraiment pour vous.

Cette formule peut vous convenir si vous :

- Reprenez le travail après un congé parental.
- Cherchez à concilier vos ambitions professionnelles et vos responsabilités familiales.
- Avez récemment commencé un nouveau poste ou un nouveau projet.
- Vous sentez dépassé(e), bloqué(e) ou sous pression.
- Souhaitez retrouver confiance et clarté.
- Avez besoin d'un espace pour réfléchir et vous recentrer sur vous-même.

Ce qui est inclus

- Quatre séances de coaching de 60 minutes sur trois mois.
- Un accompagnement personnalisé, adapté à votre situation.
- Un soutien entre les séances par e-mail ou WhatsApp.
- Des exercices de réflexion et des outils pratiques.
- Un résumé de chaque séance et les actions convenues ensemble.
- Des ressources et supports de travail lorsque cela est pertinent.
- Une relation de coaching confidentielle, bienveillante et sécurisante.

Ce que nous pourrons explorer ensemble

Chaque parcours de coaching est unique, mais nous pourrons notamment explorer :

- Identifier vos forces et vos talents naturels.
- Mieux gérer la pression et le sentiment de surcharge.
- Développer votre confiance en vous.
- Poser des limites plus saines.
- Clarifier vos priorités.
- Trouver un meilleur équilibre entre travail, famille et bien-être personnel.
- Vous reconnecter à vos valeurs.
- Définir des actions concrètes et vos prochaines étapes.

Ce que vous pouvez en attendre

À l'issue de notre travail ensemble, mes clients constatent souvent :

- Davantage de clarté et de confiance.
- Une diminution du sentiment de surcharge.
- Un meilleur équilibre et des priorités plus claires.
- Une meilleure connaissance d'eux-mêmes.
- Davantage de confiance dans leur prise de décision.
- Des actions concrètes pour avancer.
- Plus d'énergie et de concentration sur ce qui compte vraiment pour eux.

Mon approche

Je crois que la réussite ne devrait pas se faire au détriment de votre bien-être, de vos valeurs ou des personnes qui comptent le plus pour vous.

Mon coaching associe **bienveillance, curiosité et actions concrètes** pour vous aider à créer un changement qui ait du sens et qui soit durable.

« Nous sommes tous uniques. Chaque parcours de coaching est différent, c'est pourquoi j'adapte mon accompagnement à vous, à votre situation et à la personne que vous êtes en train de devenir. »

– Amélie Leroy