



**EREKA**  
COACHING  
PRÉVENTION - COACHING SANTÉ & PERFORMANCE

Révéler le meilleur de soi

pour un bien-être durable

[www.ereka-coaching.com](http://www.ereka-coaching.com)

# EREKA COACHING

Un accompagnement sur-mesure

## GESTION DU STRESS

Stress, troubles du  
sommeil &  
troubles relationnels ?

Difficulté à gérer une  
intervention publique  
ou un examen ?



## LES SOLUTIONS COACHING

- Détente, travail de respiration, **relaxation, cohérence cardiaque...**
  - Analyse des **facteurs de stress**  
Mise en avant de vos **ressources** pour lutter contre le stress
  - Développez et mettez en place des **stratégies adaptées à votre mode de vie**

«Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.»

*Gandhi*

## AMÉLIORATION DES PERFORMANCES



Comment utiliser au mieux ses ressources et ses talents ?

### LES SOLUTIONS COACHING

- Travail sur votre **confiance** et votre **estime de vous**
  - Améliorez votre **organisation** pour optimiser la **gestion de votre temps**
  - Analysez et **gérez vos émotions** pour aborder efficacement les compétitions, passages d'examen ou prises de parole

## COACHING SANTÉ



Vous vivez une **modification de votre état de santé**, une **maladie**, un **handicap** ?

un **burn-out** ?

### LES SOLUTIONS COACHING

- Retrouvez votre **confiance en vous**
- **Réorganisez votre vie** en fonction de vos **souhaits** et de vos **capacités**
- Reprenez une **vie professionnelle** adaptée à vos **valeurs** et vos **besoins**

# Mes Engagements

CONFIDENTIALITÉ

RESPECT

BIENVEILLANCE

OBLIGATION DE  
MOYENS

ACCOMPAGNEMENT

**Nathalie DEVAUX**  
votre coach



# Le Coaching, c'est quoi ?

COACHING

Accompagnement  
Dynamique  
de courte durée

Outil pour atteindre  
vos Objectifs et optimiser  
vos Performances

Accompagnement  
pour favoriser  
l'émergence de Solutions  
& d'Actions Concrètes

Mise en lumière de  
vos Valeurs & Talents



~~Thérapie~~

Je facilite et accompagne  
votre développement  
personnel

**Coach certifiée**, avec un Master de Coaching Professionnel,  
je suis **spécialisée** en **Gestion du Stress**.

J'allie aussi ma formation initiale de **Kinésithérapeute et d'Ergonome**,  
à ma compétence de Coach pour vous **débarasser** des conséquences **physiques et posturales du Stress**, ainsi que du **manque de confiance en soi** de façon **durable et définitive**.

**Nathalie DEVAUX**

nathalie.devaux@ereka-coaching.com

1 chemin des vignes  
78990 ÉLANCOURT

06 87 37 96 61

**Premier entretien gratuit,  
n'hésitez plus !**

**6215-857**

Coach Professionnel Certifié

