

Rêv'Ailes-Toi

3 étapes pour se créer
une vie plus alignée avec soi

- ☼ Vous avez un projet qui vous tient à cœur et vous souhaitez lui donner vie ?
- ☼ Votre travail ne vous fait plus rêver, mais vous ne savez pas vers quoi vous diriger ?
- ☼ Vous souhaitez quitter un environnement de travail devenu toxique, mais vos peurs vous retiennent ?
- ☼ Vous avez vécu un burn out et vous aimeriez rebondir vers un projet qui vous conviendrait mieux ?

Au final,

- ☼ Vous aimeriez vous créer une vie plus alignée avec VOUS, vos valeurs, vos talents ?
- ☼ Vous êtes prêts à investir en vous et vous mettre enfin au cœur de vos priorités ?

Rêv'Ailes-Toi

« Rêv'Ailes-Toi » est un programme de coaching créé par Astrid Le Fur **pour vous permettre de vous créer une vie qui vous ressemble**. Il s'adresse à des personnes ayant vécu un épuisement professionnel ou n'étant plus en phase avec leur poste actuel et souhaitant développer un nouveau projet professionnel.

Ce programme se base sur 3 étapes cruciales pour identifier et mener à bien un projet de vie dans lequel vous vous épanouirez pleinement.

1. **La première étape : TOI** : Mieux se connaître. Identifier ce qui est important pour vous et les forces sur lesquelles vous appuyer, mais aussi retracer votre chemin de vie et comprendre où vous en êtes.
2. **La seconde étape : RÊVE** : Identifier son Rêve et croire en soi. Une fois que vous avez clarifié qui vous êtes, viendra le moment de faire émerger votre rêve : ce qui vous fait vibrer et ce à quoi vous souhaitez contribuer.

Bien souvent notre rêve est déjà là. Il est juste enfoui sous une pile de peurs et de croyances qui nous amènent à croire que ce projet n'est qu'un doux rêve irréalisable. Mieux se connaître permet de prendre conscience que ce projet est en fait parfaitement aligné avec nous.

3. **La dernière étape : AILES** : Une fois votre projet identifié, Astrid vous accompagne à le réaliser, pas après pas en vous apportant les outils vous permettant de déployer vos ailes.

Qui est Astrid Le Fur ?

Coach professionnel certifiée par le Centre International du Coach (RNCP 7, bac+5) et membre active de l'EMCC (European Mentoring & Coaching Council), Astrid Le Fur est aussi l'auteure du blog PartageTonBurnOut.fr (plus de 130 000 vues depuis janvier 2019). Après 10 ans en tant que cadre dans de grandes entreprises internationales, elle décide de se créer une vie plus alignée avec ses valeurs et ses talents. Elle se forme au coaching et saute dans le monde de l'entrepreneuriat. Sa passion aujourd'hui est d'accompagner les personnes à mieux se connaître de façon à pouvoir déployer tous leurs talents. Son programme Rêv'Ailes-Toi a été conçu à partir de son expérience et des besoins des personnes qu'elle a

Rêv'Ailes-Toi – COACHING DE GROUPE: 947€

Ensemble, entourés de personnes comme vous, qui ont décidé de prendre en main les rênes de leur vie, vous poserez les pierres de cette nouvelle vie qui vous ressemble. « Rêv'Ailes-Toi – COACHING DE GROUPE » est un accompagnement de 6 mois, en petit groupe (6 personnes maximum) alliant les bénéfices du groupe sans contrainte géographique ni de planning. Vous évoluerez entre des temps de coaching de groupe en live et des temps d'exploration individuels vous permettant d'approfondir ou de préparer les séances de groupe en toute autonomie. Plus d'informations sur le site internet :

<https://www.astridlefur.com/particuliers/accompagnements-individuels/>

Modalités :

- Avant le démarrage : un entretien individuel de 30min pour clarifier votre besoin et les apports du programme (possibilité d'annulation de votre participation suite à l'entretien).
- 8 séances de coaching en groupe de 2h – 1 à 2 RDV par mois le mardi soir de 20h à 22h (replay disponible).
- 9 fiches de travail individuel pour avancer entre les séances de groupe
- 3 séances de coaching individuel de 1h à utiliser dans les 3 mois suivant l'accompagnement (28 février)
- 1 communauté à travers un groupe Facebook privé
- Dates : **du mardi 1^{er} juin au mardi 23 novembre 2021**

OFFRE SPECIALE VALABLE 48h :

Réduction de 200€, soit 747€ au lieu de 947€

Valable pour toute inscription avant le jeudi 6 mai minuit



Astrid Le Fur
COACHING DES TALENTS

TEMOIGNAGE COACHING DE GROUPE RÊV'AILES-TOI

En avançant avec le programme Rêv'Ailes-Toi, j'ai appris à me faire confiance, m'affirmer, écouter mes besoins et faire des choses qui peuvent être inconfortable. Je remercie Astrid ainsi que le groupe pour leur bienveillance, leurs sourires, l'écoute et leurs conseils pendant ces séances

**photo modifiée*

*Emeline**

Pour réserver votre place et bénéficier de l'offre ci-dessus :

Réservez un entretien de 30min gratuit dans les 48h suivant la conférence ici : [RDV Rêv'Ailes-Toi](#) ou via le [formulaire contact](#). A l'issue de cet entretien, vous confirmerez votre souhait de rejoindre le groupe Rêv'Ailes-Toi ou non. Vous pourrez ensuite régler votre inscription par virement ou chèque sous 7 jours en une fois 747€ ou deux fois 388€ (1^{er} paiement à l'inscription, 2nd le 1^{er} juin. 29€ de frais bancaires et administratifs inclus). Passé ces 7 jours, vous ne pourrez plus bénéficier de l'offre spéciale. [Conditions Générales de Vente](#).

Rêv'Ailes-Toi – COACHING INDIVIDUEL: 7 séances de 1h30 : 1050€

Le programme « Rêv'Ailes-Toi – COACHING INDIVIDUEL » a été conçu **pour les personnes souhaitant avancer à leur rythme dans la réalisation de leur projet**. L'accompagnement individuel permet de s'adapter au plus près des besoins de chacun. Si vous avez déjà un projet bien dessiné et souhaitez le faire éclore rapidement il vous permettra de concentrer toute votre énergie sur ce projet. Si au contraire vous vous sentez encore fragile

suite à un burn out il vous permettra de prendre votre temps en espaçant les séances et d'aborder des points plus spécifiques liés à votre épuisement. Plus d'informations et témoignages sur le site internet : <https://www.astridlefur.com/particuliers/accompagnements-individuels/>

Modalités :

- Inclus : avant le premier rendez-vous, un entretien individuel de 30 à 45min pour clarifier votre besoin.
- 7 séances de coaching de 1h30 réparties sur 3 à 9 mois à votre convenance : 150€ la séance, soit 1050€. Séances de coaching individuel réalisées par téléphone ou par internet (Zoom)
- 9 fiches de travail individuel pour avancer en autonomie entre les séances
- 1 communauté à travers un groupe Facebook privé pour vous soutenir tout au long du parcours

OFFRE SPECIALE VALABLE 48H : 175€ DE BONUS OFFERTS

**une séance de coaching « de suivi post accompagnement » OFFERTE (valeur 150€)
et un livre OFFERT associé à un test pour découvrir vos talents (valeur 25€).**

Valable pour toute inscription avant le jeudi 6 mai minuit

Témoignages

Lucie : « Avant j'étais au fond du gouffre. J'étais perdue, noyée dans des questions auxquelles je ne trouvais pas de réponse. Maintenant je suis beaucoup plus sûre de moi. J'ai repris du poil de la bête. J'ai mis en lumière ma passion et ce vers quoi je veux me diriger. Tu m'as donné des clefs au fur et à mesure des séances. Tu as su réveiller en moi les flammes qui étaient à l'état latent. Quand je sors de mes séances de coaching, ma motivation revient alors elle qu'était effritée la veille. »

Delphine : « le coaching, je ne connaissais pas. La manière dont les questions sont articulées m'ont permis de sortir des choses que j'avais dans ma tête et dont je n'avais pas conscience. Je n'arrivais pas à trouver les réponses. Les nœuds se dénouaient à travers les questions que tu me posais. Parfois j'arrivais à des évidences que pour autant je n'avais pas réussi à formuler par moi-même avant. »

Cécile : ce qui m'a permis d'avancer le plus est lors de la 1ère et 4^{ème} séance : la recherche concrète des possibles. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à croire en mon projet. Que c'était possible.



TEMOIGNAGE COACHING INDIVIDUEL REV'AILES-TOI

J'ai appris à me faire confiance et oser, en posant des actions et en respectant ce contrat avec moi-même. Seule, je n'y arrivais pas. Au cours des mois mon projet se dessinait, et je m'épanouissais. Aujourd'hui je me félicite de ce choix d'accompagnement. Merci Astrid pour ta bienveillance, ton empathie, ton sourire lors de ce beau programme Rêv'Ailes-toi.

Christelle Voineau

Pour réserver votre place et bénéficier de l'offre ci-dessus :

Réservez un entretien de 30min gratuit dans les 48h suivant la conférence ici : [RDV Rêv'Ailes-Toi](#) ou via le [formulaire contact](#). A l'issue de cet entretien, vous confirmerez votre souhait d'être accompagné par Astrid Le Fur ou non. Vous pourrez ensuite régler votre inscription par virement ou chèque sous 7 jours en une fois 1050€ ou trois fois 360€ (30€ de frais bancaires et administratifs inclus). Passé ces 7 jours, vous ne pourrez plus bénéficier de l'offre spéciale.