

Apatheia

hypnose & coaching

«En tant que coach mental, je suis votre partenaire de voyage vers une vie plus équilibrée, épanouie et consciente. À travers des outils de développement personnel, de la psychologie positive et des techniques de coaching, je vous accompagne dans l'exploration de votre potentiel inexploité, dans la résolution des blocages internes et l'activation de vos ressources pour atteindre vos objectifs.»

Yazid Mostefa Sba



Bienvenue dans un voyage vers votre potentiel le plus élevé, où chaque défi devient une opportunité de croissance, et chaque obstacle une porte vers une transformation profonde. En tant que coach mental, mon objectif est de vous guider sur le chemin de la découverte de vous-même, de la réalisation de vos rêves et de la construction d'une vie épanouie, alignée avec vos valeurs et aspirations les plus profondes.

À propos de mon approche

Mon approche repose sur une combinaison de méthodes éprouvées et d'une compréhension profonde de l'humain. En alliant la méditation de pleine conscience, les techniques de visualisation, et l'hypnose ericksonnienne, j'offre un espace sécurisé pour explorer, comprendre et transcender les schémas limitants.

En travaillant ensemble, nous identifions les croyances qui peuvent freiner votre progression, nous élaborons des stratégies pour transformer ces croyances en moteurs de réussite, et nous définissons des actions concrètes pour vous aider à avancer vers la réalisation de vos objectifs. Je crois en l'importance de l'équilibre entre le corps et l'esprit. En intégrant des approches holistiques, je vous encourage à

vous connecter à votre intériorité, à cultiver une attitude positive et à aligner vos pensées, émotions et actions pour une vie plus épanouie.



Rejoignez-moi dans cette aventure où nous explorerons ensemble les profondeurs de votre être, libérerons votre potentiel caché et vous armerons des outils nécessaires pour créer la vie que vous désirez, une étape à la fois.

Mon champ des possibles

Confiance en soi et estime de soi

Grâce à l'hypnose et aux techniques de relaxation, retrouvez l'amour, la bienveillance, la compassion, et le respect à votre égard. Vous êtes unique !

Sport et haute performance

Améliorer ses performances sportives et bâtir sa réussite pour atteindre l'excellence. Favoriser la concentration et transformer le «trac» en action.

Stress et burnout

Reconnaître et comprendre ses émotions par l'apprentissage d'une régulation à travers des exercices d'auto-hypnose.

Soins corps-esprit

Favoriser la guérison en général. Problème de peau, d'allergies (eczéma...) Préparation à une intervention chirurgicale et à l'accouchement.

Anxiétés, phobies, angoisses

Apprendre à préserver son calme en situation de stress, se libérer des pensées anxieuses et canaliser les angoisses.

Dépression et deuil

Comprendre le processus de deuil et les étapes qui le composent.

Troubles chez l'enfant et l'ado

Troubles de l'attention, hyperactivité, stress chez l'enfant et l'adolescent. Faciliter la concentration et l'apprentissage, gérer la douleur.

Couples et troubles sexuels

Rétablissement du contact sexuel pour retrouver une relation de couple épanouie.

Apatheia
hypnose & coaching

Yazid Mostefa Sba

Hypnose thérapeutique / Coach diplômé / Formateur certifié **EDUQUA**

Tél. : **+41 76 416 48 36 / +33 78 461 33 98** Courriel : **yazidcoachings@gmail.com**

www.apatheiacoaching.com