



Trust & ReStart®

« Porque lo que nos sucede no es importante, sino lo que hacemos con lo que nos sucede » Jean-Paul Sartre

Cambio de marcha

Estás en pleno replanteo? Sufriste un golpe duro, la pérdida de su empleo, un fracaso, un burnout, un accidente que afecta tu integridad física o moral, y quieres rehacer tu vida con confianza?

Morena Coaching International y su equipo te proponemos su programa **Trust & ReStart®**

- 💡 Un programa que te propone una estrategia para vivir todo cambio de vida, de carrera, con serenidad y éxito
- 💡 Un programa puesto a punto por personas que experimentaron su propia resiliencia
- 💡 Un programa integrado que se dirige al entorno de personas en dificultad
- 💡 Un programa constituido por etapas modulables según tus expectativas, tus necesidades, tu experiencia

Etapla 1- Acogida - « Mis emociones están ahí »

Este programa comienza con esta etapa de acogida de tus emociones ya sea de frustración, ira, tristeza, o de otro tipo. Una actitud de acogida sin juicio que te acompañará durante todo el proceso.

Etapla 2 – Duelo - « Lo que no quiero más, lo que no puedo más »

Que sea deseado o impuesto, ir hacia a otro lugar es salirse de una situación conocida. Y salirse de una situación es hacer su duelo de la misma. Saldrás de esta etapa aliviado de remordimientos, de amarguras, con la facultad de aprender de lo que tomas como fracasos, y con las herramientas necesarias para ir más lejos y superarlo todo.

Etapla 3 – Reconstrucción - « Sobre qué me apoyo »

Una etapa de sensibilización y fortalecimiento de las necesidades que hacen a tu identidad (sentido, seguridad, pertenencia, reconocimiento y autonomía de acción) y tus motivaciones (tu "porqué" profundo). Saldrás de ello con puntos de apoyo y bases tan fuertes que habrás construido y aprendido de tus debilidades.

Etapla 4 – Realización - « Hacia donde me dirijo »

Durante esta etapa vivirás la felicidad de expandir tu « zona de confort » y explorarás todos los caminos posibles, inclusive lo que pensabas que era imposible. Partirás de allí con nuevos proyectos de vida y de realización personal. Partirás de este programa con, en tí mismo(a), la capacidad de ver tus fracasos como enseñanzas, la necesidad de ver y aprovechar las oportunidades que se presentan a tí, el placer de atreverse a mirar el futuro con serenidad, con la confianza en tí y en la vida. Habrás aprendido a transformar tus debilidades en fuerzas, los obstáculos en trampolines, tus discapacidades en virtudes.

A tu escucha

Para vivir este recorrido, Morena Coaching International pone a tu disposición sus miembros coaches y mentors profesionales que te acompañarán con programas de coaching y inspirarán a través de mentoring con sus propias experiencias sobre la resiliencia y la superación personal. +info: contact@morenacoaching.com



Trust & ReStart®

“ Ce qui importe, ce n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous faisons de ce qui nous arrive. » – Jean-Paul Sartre

Changement de braquet

Êtes-vous en plein questionnement? Vous souffrez d'un coup dur, d'une perte de votre emploi, d'un fracas, d'un burn-out, d'un accident qui affecte votre intégrité physique ou morale, et vous voulez revivre votre vie avec confiance ?

Morena Coaching International et son équipe vous proposent son programme **Trust & ReStart®**

- 👉 Un programme qui vous propose une stratégie pour vivre tout le changement de vie, de carrière, avec sérénité et réussite
- 👉 Un programme qui permet à des personnes d'expérimenter leur propre résilience
- 👉 Un programme intégré qui dirige le recrutement de personnes en difficulté
- 👉 Un programme constitué par étapes modulables selon vos perspectives, vos nécessités, votre expérience

Etape 1- Accueil - « Mes émotions sont-là »

Ce programme débute par une phase de reconnaissance de vos émotions, qu'il s'agisse de frustration, de colère, de tristesse ou de toute autre émotion. Une attitude bienveillante et sans jugement vous accompagnera tout au long du processus.

Etape 2 – Deuil - « Ce que je ne veux plus, ce que je ne peux plus »

Qu'elle soit indésirable ou imposée, une situation connue la détériore. Une situation détériorée engendre le malheur. Continuons à vivre cette étape avec remords, avec déceptions, avec la capacité d'apprendre à surmonter les obstacles, et avec les outils nécessaires pour aller plus loin et tout surmonter.

Etapa 3 – Reconstruction- « Sur quoi je m'appuie? »

Cette étape consiste à prendre conscience et à renforcer les besoins qui constituent votre identité (sens, sécurité, appartenance, reconnaissance et autonomie) et vos motivations (votre « pourquoi » profond). Vous en ressortirez avec des appuis et des fondements solides, fruits de vos apprentissages et de vos faiblesses.

Etapa 4 – Réalisation - « Vers où je me dirige »

Durant cette étape, vous découvrirez la joie d'élargir vos horizons et d'explorer toutes les voies possibles, même celles que vous pensiez impossibles. Vous repartirez avec de nouveaux projets de vie et un chemin vers l'épanouissement personnel. À l'issue de ce programme, vous aurez appris à considérer vos échecs comme des leçons, à reconnaître et à saisir les opportunités qui se présentent, et à oser envisager l'avenir avec sérénité, confiance en vous et en la vie. Vous aurez appris à transformer vos faiblesses en forces, les obstacles en tremplins et vos handicaps en atouts.

À votre écoute

Pour vous accompagner dans ce parcours, Morena Coaching International met à votre disposition ses coachs et mentors professionnels qui vous guideront à travers des programmes de coaching et vous inspireront grâce à leur mentorat, en partageant leurs propres expériences en matière de résilience et de développement personnel. +info: contact@morenacoaching.com



Trust & ReStart®

"Because what happens to us is not important, but what we do with what happens to us". — Jean-Paul Sartre

Gear change

Are you in the midst of a complete reevaluation? Have you suffered a major setback—the loss of your job, a failure, burnout, an accident that affects your physical or emotional well-being—and want to rebuild your life with confidence?

Morena Coaching International and its team offer you the **Trust & ReStart®** program.

- 💡 This program provides a strategy for navigating any life or career change with serenity and success.
- 💡 It's a program developed by individuals who have experienced their own resilience.
- 💡 It's an integrated program designed for people facing challenges.
- 💡 It's a program comprised of flexible stages that can be tailored to your expectations, needs, and experience.

Step 1- Welcome - « My emotions are »

This program begins with this stage of acknowledging your emotions, whether they are frustration, anger, sadness, or any other kind. A non-judgmental, accepting attitude will accompany you throughout the entire process.

Step 2 – Mourning - « "What I no longer want, what I can no longer bear " »

Whether by choice or necessity, moving to another place means leaving a familiar situation. And leaving a situation means grieving for it. You will emerge from this stage relieved of regrets and bitterness, with the ability to learn from what you perceive as failures, and with the necessary tools to go further and overcome everything.

Step 3 – Reconstruction - « What I rely on »

This is a stage of raising awareness and strengthening the needs that make up your identity (meaning, security, belonging, recognition, and autonomy) and your motivations (your deepest "why"). You will emerge from this with such strong points of support and foundations that you will have built upon and learned from your weaknesses.

Step 4 – Realization - « Where am I headed »

During this stage, you will experience the joy of expanding your comfort zone and exploring all possible paths, even those you thought were impossible. You will leave with new life projects and a path to personal fulfillment. You will leave this program with the ability to see your failures as lessons, the need to recognize and seize the opportunities that come your way, and the pleasure of daring to look to the future with serenity, with confidence in yourself and in life. You will have learned to transform your weaknesses into strengths, obstacles into stepping stones, and disabilities into virtues.

To your listening

To experience this journey, Morena Coaching International offers you its professional coaches and mentors who will accompany you with coaching programs and inspire you through mentoring with their own experiences on resilience and personal growth.

+info: contact@morenacoaching.com