



FR version below

Stress at work & coaching

Dear Mundo B members and staff,

Some of you may remember seeing me at Mundo B?

As a matter of fact, I spent 10 wonderful years there, first at Friends of the Earth Europe and then at CAN-Europe.

Being particularly sensitive to the increasingly widespread issues of stress and well-being at work, I have decided to offer tailor-made solutions to managers and their employees by creating [Un Instant à Moi, Coaching & Ateliers](#).

Whether through coaching or self-reconnection sessions, I am convinced that personalised support can prove to be the essential "boost" to evolve with change in both our private and professional lives. My 14 years of experience in human resources and training have provided me with an important toolbox to support you as well as possible. [Several formulas adapted to your needs:](#)

Individual coaching: The coach is a facilitator of change. The coachee and the coach work side by side to advance towards the objectives defined together according to the values and needs of the coachee. In parallel to classic conversational coaching, I offer, in agreement with the coachee, meditation and / or visualization exercises, conscious breathing, to let go, which is often very necessary in these troubled and anxiety-provoking times.

Un Instant à Moi workshops: Allow a real reconnection to oneself by offering a mixture of gentle stretching, meditation, anchoring, conscious breathing and emotional discharge. These workshops offer total flexibility. They can be organised on request alone or in a group setting. Coaching and workshops are given face to face or online.

You will find more information about my journey on my website below. Looking forward to meeting you and moving forward together

Stress au travail et coaching

Bonjour,

Peut-être que certains d'entre-vous se souviennent de m'avoir croisé à Mundo B? J'y ai en effet passé 10 très belles années, d'abord chez Friends of the Earth Europe puis chez CAN-Europe.

Particulièrement sensible aux problématiques de plus en plus répandues de stress et de bien-être au travail, j'ai décidé d'offrir des solutions sur-mesure aux managers et à leurs collaborateurs en créant Un Instant à Moi, Coaching & Ateliers.

Que ce soit via un coaching ou des séances de reconnexion à soi-même, je suis convaincue qu'un accompagnement personnalisé peut s'avérer être "le coup de pouce" indispensable pour évoluer avec le changement tant dans notre vie privée que professionnelle. Mes 14 années d'expérience en ressources humaines et formations m'ont dotée d'une importante boîte à outils pour vous accompagner au mieux

Plusieurs formules adaptées à vos besoins:

Coaching individuel: Le coach est un facilitateur de changement. Le coaché et le coach sont côte à côte pour avancer vers les objectifs définis ensemble en fonction des valeurs et besoins du coaché. En parallèle au coaching conversationnel classique, je propose, en accord avec la personne coachée, des exercices de méditation et/ou de visualisation, de respiration consciente, de lâcher prise souvent bien nécessaire en ces temps troublés et anxiogènes.

Ateliers Un Instant à Moi: Permettent une véritable reconnexion à soi en proposant un mélange d'étirements doux, de méditation, d'ancrage, de respiration consciente et de décharge émotionnelle. Ces ateliers offrent une flexibilité totale. Ils peuvent s'organiser sur demande seul(e) ou en groupe. Les coaching et ateliers se donnent soit en présentiel soit en ligne.

Vous trouverez plus d'informations sur mon parcours sur mon site internet ci-dessous. Au plaisir de vous rencontrer et d'aller de l'avant ensemble.

Contact details- Coordonnées

Cinda Ayachi

0477.19.16.12

Cinda.uninstantamoi@gmail.com

Site web: <https://www.cinda-uninstantamoi.com/>

Facebook: [Un Instant à Moi Coaching & Ateliers](#)

[Un Instant à Moi-Pleine conscience enfants](#)