

CATALOGUE



PARRAINAGE
COACHING
INDIVIDUEL
2023



10 RUE DE LA MAIRIE
37520 LA RICHE
TÉL 06 212 77 914

Parrainage

"Les choses que nous aimons nous disent ce que nous sommes".

Thomas Aquinas

Pourquoi devenir parrain de SR Business Coaching ?

Si nous avons dans notre entourage quelqu'un qui nous tient à cœur et qu'il ou elle :

- **traverse en ce moment une période délicate au travail ;**
- **souhaite clarifier un objectif professionnel ;**
- **connaît son objectif mais ne voit pas comment l'atteindre, dans les délais impartis et dans des conditions satisfaisantes ;**
- **souhaite améliorer sa performance professionnelle ;**
- **doit prendre une décision difficile ;**
- **souhaite résoudre une difficulté relationnelle dans son écosystème professionnel ;**

si nous souhaitons prendre soin de son bien-être professionnel et personnel, devenir parrain de SR Business Coaching en lui adressant notre « filleul », est un choix « gagnant-gagnant.

Pourquoi est-ce un choix gagnant-gagnant ?

Pour plusieurs raisons :

- **Le filleul s'engage dans un parcours co-construit avec une coach professionnelle diplômée et spécialisée dans l'approche stratégique, qui lui apportera clarté, efficacité et efficience, tout en préservant et voire même en améliorant son écologie personnelle.**
- **Le parrain ou la marraine prend soin de lui ou d'elle-même. En effet, aussi contre-intuitif que cela puisse paraître, il s'agit d'un acte puissant, qui va permettre au parrain ou à la marraine de « se faire du bien » en premier lieu, de « faire le plein » d'énergies positives, créatrices, pour ensuite mieux soutenir son entourage, au besoin.**
- **En prenant soin de lui ou d'elle, le parrain/marraine « rayonne de l'intérieur », en irradiant son propre bien-être et en inspirant les autres à suivre son exemple.**

"Le bonheur n'est pas une station à laquelle tu arrives, mais une façon de voyager".

Margaret Lee Runbeck

Je souhaite parrainer : comment faire concrètement et en quoi cela va-t-il me « faire du bien » ?

- 1. J'adresse mon copain, collègue, belle-sœur, ... à SR Business Coaching.**
- 2. Il ou elle s'engage dans un accompagnement sur mesure, ciblé sur son besoin et d'une durée adaptée à l'objectif défini avec la coach.**
- 3. Je choisis mon Cadeau Parrain, directement dans le Catalogue Parrainage, suivant mes inclinaisons et mes envies.**
- 4. Je communique à SR Business Coaching le cadeau que j'ai choisi.**
- 5. Je reçois une Carte Cadeau Parrain à utiliser sous 3 mois, pour prendre soin de moi en même temps que mon filleul.**

Pourquoi un Catalogue Parrainage au lieu d'un cadeau unique ?

Je suis Sabrina Ricci, Coach stratégique. Mon approche d'accompagnement repose sur le concept de « expérience émotionnelle correctrice » introduite par Franz Alexander il y a plus de 70 ans : nos émotions (du latin ex-movere, bouger dehors), sont les leviers qui nous activent, que ce soit pour apprécier ce qui nous arrive et y réagir ou bien pour opérer tout changement dans notre vie, du plus minuscule au plus important. Autrement dit, les émotions sont nos ressources et nos vecteurs de changement les plus puissants.

Dans cette optique, toute opportunité d'offrir une belle expérience, qui éveillerait les émotions, est pour moi bonne à prendre ... ou à générer. En mettant en place ce catalogue, j'ai souhaité remercier les parrains et marraines de mes futurs clients.

Du fait de la diversité qui fait la richesse de l'humain, le choix d'un cadeau « passepartout » m'a paru inadéquat. J'ai donc choisi de mobiliser mon réseau professionnel afin de constituer une palette d'expériences susceptibles de rencontrer un spectre de profils parrains et marraines assez vaste, mais ayant en commun la propriété d'apporter du bien-être. En d'autres termes, j'ai souhaité offrir aux parrains et marraines de mes prochains coaché.e.s une possibilité de « prendre soin d'eux », quoique sous la forme d'un cadeau ponctuel.

"S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie". O. Wilde

Ainsi, vous trouverez dans ce catalogue des cadeaux qui encouragent la reconnexion à soi (à son corps, sa voix, son alimentation ...), à la nature et à ses éléments (air, eau, animaux, végétaux ...), à son habitat et à la beauté au sens plus ample (art, chant ...). J'espère vivement que mes idées rencontreront vos goûts et vous apporteront autant de plaisir que j'ai pu en éprouver en les recensant.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à repérer votre premier « filleul » pour lui proposer de bénéficier d'un accompagnement en coaching stratégique, alors ... à vos contacts ! Et communiquez-moi aussitôt ses coordonnées, ainsi que le Cadeau Parrain que vous aurez choisi !

***"Pour un sage, le bonheur n'est pas d'avoir ce qu'il veut
mais de vouloir ce qu'il a".
Proverbe bouddhiste***

**SR Business Coaching
Sabrina Ricci**



Découverte vol en parapente

L'AIR EST CET ÉLÉMENT ÉTRANGE QUI NOUS ENTOURE, QUI NOUS PERMET DE RESPIRER, MAIS QUI A ÉTÉ LONGTEMPS MÉCONNU CAR INVISIBLE, INSAISSABLE, FLUIDE, TOUJOURS SYMBOLE DE LÉGÈRETÉ, DE VITALITÉ ET DE LIBERTÉ. S'ENVOLER SANS MOTEUR, SANS BRUIT, JOUER AVEC L'AIR ET DÉCOUVRIR NOTRE TERRE VUE DU CIEL.

LA CARTE CADEAU DONNE DROIT A UN VOL DECOUVERTE EN BINOME AVEC UN INSTRUCTEUR EXPÉRIMENTÉ

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : ORBIGNY

DATES : 17-18 JUIN 2023 ET 16-17 SEPTEMBRE 2023

DURÉE : 4 HEURES

CONDITIONS : SOUS RÉSERVE DE CONFIRMATION MÉTÉO. PRÉVOIR PIQUE-NIQUE.

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT FILLEUL D'AU MOINS 8 SEANCES.



Un temps pour soi

LE CENTRE AQUATIQUE DU LAC EST UN SITE COMPOSÉ D'ESPACES AQUATIQUES ET WELLNESS, SPÉCIALEMENT CONÇUS ET AMÉNAGÉS POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE PRATIQUE SPORTIVE, DÉTENTE ET LOISIR FAMILIAL.

LA CARTE CADEAU DONNE DROIT A :

- 1 ACCÈS ACTIVITÉ AQUATIQUE AU CHOIX
- 1 ENTRÉE SPA OCEANE (HAMMAM, 2 SAUNAS, CALDARIUM, TISANERIE, SALLE DE DÉTENTE, TERRASSE EXTÉRIEURE)
- 1 ENTRETIEN EN COACHING PROFESSIONNEL STRATÉGIQUE DE 45'.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : TOURS DURÉE : 2 HEURES

DATES : SUR RÉSERVATION

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 8 SEANCES.



Bijou d'artiste

LES SCULPTURES GÉNÉREUSES DE LAURENCE DRÉANO VOYAGENT BEAUCOUP : EN FRANCE, EN ITALIE, EN SUISSE, AU LIBAN, EN ALLEMAGNE... ELLES SEMBLANT LAISSER DERRIÈRE ELLES, COMME MARY POPPINS, QUELQUES RAYONS DE BONHEUR ET D'ENTHOUSIASME.

EN COLLABORATION AVEC PIERRE GALLOU, SOUFFLEUR DE VERRE, UN BIJOU DE LA COLLECTION "EN VERS...": PENDENTIF EN CRISTAL ET FEUILLE D'OR A LA SILHOUETTE SABLÉE. UNE PIÈCE UNIQUE SIGNÉE, AVEC CERTIFICAT D'AUTHENTICITÉ.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : CABINET SR BUSINESS COACHING -
LA RICHE

DATES : SUR RÉSERVATION DÉLAI 3 SEMAINES

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 12 SÉANCES.



Voix posée, voix chantée

L'ÊTRE HUMAIN EST UN ÊTRE COMMUNIQUANT,
DOTE D'UN OUTIL AUSSI PUISSANT QUE
FASCINANT : SA VOIX.

COMMENT APPRENDRE A L'UTILISER
EFFICACEMENT SUIVANT LE CONTEXTE,
L'OBJECTIF, L'INTERLOCUTEUR ?

PAR UN ATELIER D'INITIATION AU CHANT !

ISABELLE DAMEROSE, CHANTEUSE MEZZO-
SOPRANO PROFESSIONNELLE ET PROFESSEURE DE
CHANT EXPÉRIMENTÉE, ACCOMPAGNE ARTISTES
ET PROFESSIONNELS A PLACER ET UTILISER LEUR
VOIX PAR LE CHANT.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : A ST CYR SUR LOIRE ET A DOMICILE (20KM)

DATES : SUR RDV 2 SEMAINES DE DÉLAI

DURÉE : 1 HEURE

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 8 SEANCES.



Découverte ferme insolite et jardin exotique

LA FERME CACTUS ET AGAVE OFFRE AUX VISITEURS, PETITS ET GRANDS, LA POSSIBILITÉ DE DÉCOUVRIR UNE BELLE VARIÉTÉ D'ESPÈCES ANIMALES (PRÈS DE 200) ET UN JARDIN EXOTIQUE UNIQUE DANS LA RÉGION CENTRE.

LA CARTE CADEAU DONNE DROIT A UNE FORMULE AU CHOIX :

DESTINATAIRES : FAMILLE
JUSQU'A 4 PERS
LIEU : BEAUMONT-VILLAGE
DATES : SUR RDV
DURÉE : 3 HEURES
CONDITIONS : VISITE
LIBRE + NOURISSAGE
ANIMAUX
ACCESSIBILITÉ : POUR
TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 7
SEANCES.

DESTINATAIRES : FAMILLE
3 PERS (PARENTS +1 ENF)
LIEU : BEAUMONT-VILLAGE
DATES : SUR RDV
DURÉE : 3 HEURES
CONDITIONS : PARENTS
VISITE LIBRE + ENFANT
"FERMIER D'UN JOUR"
ACCESSIBILITÉ : POUR
TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 8
SEANCES.



Découverte apiculture

DECOUVRIR LE MONDE DES ABEILLES, MIEUX LES CONNAÎTRE, COMPRENDRE LES ENJEUX DE LEUR PRÉSERVATION.

RUCHÉES & FÉES, EN LIEN AVEC L'ASSOCIATION "RUCH'ET BIEN-ÊTRE DES ÎLES NOIRES" VOUS PROPOSENT DES ATELIERS PÉDAGOGIQUES POUR TOUT TYPE DE PUBLIC.

DESTINATAIRES :
FAMILLES
LIEU : VEIGNE
DURÉE : 2 HEURES
CONDITIONS : SUR RDV
ACCESSIBILITÉ : POUR
TOUT
ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 8
SEANCES.

DESTINATAIRES :
INDIVIDUELS
LIEU : VEIGNE
DURÉE : 6 HEURES
CONDITIONS : SUR RDV
ACCESSIBILITÉ : POUR
TOUT
ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 12
SEANCES.



Découverte hypnothérapie

LE BIEN ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT NE PEUVENT PAS ÊTRE DISSOCIÉS.

C'EST POUR VOUS AIDER À TROUVER CE JUSTE ÉQUILIBRE QUE JE VOUS ACCOMPAGNE EN SÉANCES.

UN MENTAL APAISÉ VOUS PERMETTRA D'EXPLOITER AU MIEUX TOUTES VOS COMPÉTENCES ET D'ENRICHIR VOTRE QUALITÉ DE VIE.

NOTA BENE : LES SÉANCES NE PEUVENT EN AUCUN CAS SE SUBSTITUER À UN AVIS MÉDICAL. TOUTE QUESTION RELEVANT DU DOMAINE MÉDICAL EST À POSER À VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : LA RICHE

DURÉE : 1 HEURE

CONDITIONS : SUR RDV

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 8 SEANCES.



Remise à niveau bureautique

FATIGUÉS DE VOUS PRENDRE LA TÊTE AVEC LES TABLEAUX CROISÉS DYNAMIQUES ?
PLUS LE TEMPS DE PEUFINER VOS COMPTES-RENDUS DE RÉUNION SUR WORD ?
ENVIE DE DYNAMISER VOS PRÉSENTATIONS POWERPOINT ?
VOS VŒUX VONT POUVOIR ÊTRE ENFIN EXAUCÉS!

REMISE A NIVEAU FRANCAIS OU BUREAUTIQUE (WORD, EXCEL, POWERPOINT) PAR UNE FORMATRICE PROFESSIONNELLE D'ADULTES.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : A DEFINIR

DURÉE : 1 HEURE

CONDITIONS : SUR RDV

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 7 SEANCES.



Estimation bien immobilier

VENDEZ-VOUS VOTRE LOGEMENT ?

VOTRE CONSEILLÈRE IMMOBILIÈRE ALCB RÉALISE UNE ESTIMATION APPROFONDIE ET OBJECTIVE DE VOTRE HABITATION.

LA VALEUR RÉELLE DE VOTRE BIEN IMMOBILIER SERA DÉFINIE GRÂCE À UN OUTIL D'ANALYSE COMPARATIVE DE BIENS ET À LA CONNAISSANCE APPROFONDIE DU MARCHÉ LOCAL DONT L'EXPERTE POURRA TÉMOIGNER.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : A DOMICILE

DURÉE : 2 HEURES

CONDITIONS : SUR RDV

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT

FILLEUL D'AU MOINS 12 SEANCES.



Atelier composition plateau de fromages

DÉCOUVRIR, APPRENDRE, DÉGUSTER ...

LORS D'UN ATELIER D'UNE DEMI-JOURNÉE, TOUT.E PASSIONNE.E DE FROMAGES POURRA EN DÉCOUVRIR, AVEC UN PROFESSIONNEL FORMATEUR, LES BASES THÉORIQUES, APPRENDRE A LES ACCORDER ET LES METTRE EN VALEUR, RÉALISER SON PROPRE PLATEAU DE DÉGUSTATION ET ... L'EMMENER !

UNE VRAIE IMMERSION SENSORIELLE, LUDIQUE, APPRENANTE ET GOURMANDE.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : CENTRE DE FORMATION DE FONDETTES

DURÉE : 3 HEURES

CONDITIONS : SUR RDV 15 JRS A L'AVANCE

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT

FILLEUL D'AU MOINS 8 SEANCES.



Bijou de créatrice

CHOISIR UN BIJOU QUI PARLE DE SOI, DE SES VALEURS, DE SES PASSIONS ; UN BIJOU QUI S'ADAPTE NON SEULEMENT A LA SITUATION ET AU GOÛTS DE LA PERSONNE QUI LE PORTERA, MAIS AUSSI A SON "SOI PROFOND".

PARURE COLLIER ET BOUCLES D'OREILLES "ARC EN CIEL", PERLES EN CÉRAMIQUE. DISPONIBLE DANS LES COULEURS CHAUDES (ROUGE, ORANGE, JAUNE) OU FROIDES (BLEU, VERT, TURQUOISE ...).

POUR FAIRE RESSORTIR LE JOYAU QUI EST EN VOUS, EN TOUTE CIRCONSTANCE.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS

LIEU : CABINET SR BUSINESS COACHING -
LA RICHE

CONDITIONS : SUR RÉSERVATION, DÉLAI 15 JRS

ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 7 SÉANCES.



Aragon, la filtration vivante

ÉLÉMENT VITAL, L'EAU DEVRAIT ÊTRE LA PREMIÈRE PRÉOCCUPATION DE NOTRE ALIMENTATION ET NOTRE MODE DE VIE.

LA MEMBRANE DE FILTRATION ARAGON DE LA MARQUE GEYSER RÉUNIT UNE TECHNOLOGIE DE PURIFICATION ET REVITALISATION DE L'EAU COMPLÈTE, SIMPLE, EFFICACE ET ÉCONOME.

MICROPOREUSE ET LABYRINTHIQUE, ELLE REPRODUIT LE PARCOURS DE L'EAU DANS LE SOL ET LES ARGILES PAR SES CAPACITÉS D'ADSORPTION ET SES FORMES SPIRALÉES.

L'EAU ISSUE DES FILTRES ARAGON EST SAIN ET BIOCOMPATIBLE. ELLE RÉJOUIT LE CORPS PAR SA NATURALITÉ.

DESTINATAIRES : INDIVIDUELS & FAMILLES
LIEU : CABINET SR BUSINESS COACHING -
CONDITIONS : SUR RÉSERVATION, DÉLAI 15 JRS
ACCESSIBILITÉ : POUR TOUT ACCOMPAGNEMENT
FILLEUL D'AU MOINS 8 SÉANCES.