

Ressources pour un bien-être absolu

## COACHING BIEN-ÊTRE



Le coaching bien-être vous permet de progresser dans la réalisation de vos objectifs actuels et futurs. Collaborez avec nos accompagnateurs expérimentés qui peuvent vous guider par des stratégies vous permettant d'atteindre vos objectifs, de gagner en confiance et de vous sentir au mieux de votre forme. Ce service de coaching vous aidera à vous connecter à vos valeurs et à vos motivations afin d'élaborer un plan d'action. Communiquez avec un accompagnateur dès aujourd'hui.

- Participer à 6 séances téléphoniques ou vidéo avec un accompagnateur personnel certifié en matière de bien-être.
- Travailler avec votre accompagnateur pour identifier et appliquer des stratégies qui favorisent la gestion du stress, les habitudes saines, l'activité physique et bien d'autres aspects.
- Créer une vision du bien-être afin de vous inspirer et d'orienter vos efforts vers vos objectifs.
- Adopter diverses habitudes de vie pour favoriser votre bien-être.

### Ligne sans frais

8778474525

### WhatsApp

+1 984 920 6875 Message uniquement

### Ligne directe

+1-4169562979

### Site Web

<https://join.personifyhealth.com/NFP>

Code de l'organisation: NFP Canada

### Courriel

contactacoach@wellness-assist.com