



COACHING ÉMOTIONNEL POUR MAMANS DÉBORDÉES EN SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Vivre avec la boule au ventre avant d'aller travailler. Ruminer pendant des heures une remarque de son manager. Rentrer épuisée, exploser sur ses enfants puis culpabiliser... C'est notamment à ces mamans salariées que s'adresse Rozenn Le Gal, coach en intelligence émotionnelle.

MUM & ZENN, UN ACCOMPAGNEMENT DE 3 MOIS EN 4 ÉTAPES

Depuis 2023, elle accompagne les femmes qui ne veulent plus laisser les difficultés professionnelles dicter leur état émotionnel et encore moins déborder sur leur vie de famille. 60 personnes ont déjà été accompagnées, en visioconférence ou dans son cabinet récemment ouvert au Coteau. Maman, hypersensible et ancienne salariée pendant 25 ans dans l'industrie, Rozenn a elle-même traversé des périodes difficiles, dans des environnements de travail exigeants.

Comprendre ses déclencheurs émotionnels, apprendre à réguler ses émotions, transformer les schémas qui fragilisent et installer des réflexes durables pour retrouver son équilibre.

"En trois mois, je vous aide à construire une solidité intérieure pour que les exigences du travail ne vous volent plus votre sérénité ni votre vie de famille."

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Rozenn accompagne principalement les mamans salariées, mais également les managers, dirigeants et toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle. Elle anime aussi des ateliers et webinaires en entreprise.

INFOS PRATIQUES

ROZENN LE GAL - 06 61 51 73 05 - sur RDV uniquement
38 bis boulevard des Etines 42120 Le Coteau
rozennlegalcoaching@gmail.com
www.rozennlegalcoaching.fr

