



Accompagnement et Coaching Santé pour Indépendant·e·s

*Saviez-vous que les managers et les entrepreneurs·e·s belges sont en moyenne
4,3 ans plus âgé·e·s que ce qu'ils-elles pensent ? **

*La prévention est souvent le point « noir » de la santé des dirigeant·e·s.
Que ce soit par manque de temps ou méconnaissance,
les entrepreneurs·e·s n'y prêtent que trop peu d'attention.
Et pourtant, VOTRE capital santé est bien votre premier actif immatériel !*

Et VOUS, où en êtes-vous ?

- ✱ Vous sentez que vous atteignez vos limites mentales et physiques ?
- ✱ Votre travail perd du sens et de la valeur ?
- ✱ Vous avez difficile à évaluer votre bilan de santé global ?
- ✱ Vous êtes régulièrement « (techno)-stressé·e » ?
- ✱ Votre gestion du temps n'est plus efficace et vos priorités ne sont plus respectées ?
- ✱ Vous ne trouvez plus le juste équilibre entre vie professionnelle et vie privée ?
- ✱ Vous ne comblez plus vos besoins de sommeil ?
- ✱ Vous n'exercez pas /plus d'activités physiques en cohérence avec votre bien-être personnel ?

Vous êtes conscient·e que vous n'êtes plus aligné·e ni épanoui·e dans ce que vous réalisez et entreprenez aujourd'hui, car vous ne trouvez pas le juste équilibre au niveau de votre santé et de votre bien-être global.

Si vous avez répondu OUI à certaines de ces questions, je vous invite à lire ce qui suit et prendre une décision ... pour Vous !

Ma méthode

Fruit de plus de 5 ans de recherches, d'accompagnements, de formations, de partages et d'écoute, j'ai créé en 2018 « **At Your Max** », une méthode innovante pour vous aider et vous accompagner dans ce processus de prise de conscience et de prévention en matière de santé. Une approche 360° se résumant en 3 mots:

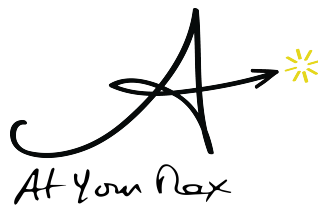
Conscience - Action - Transformation

L'objectif de ce trajet personnalisé est de vous informer, de vous sensibiliser et vous accompagner tout en vous offrant un maximum de **conseils pratico-pratiques** pour vous aider à améliorer votre équilibre et votre état de santé général, autour des thématiques suivantes:

* Enquête de NN - juin 2018

1





- * Alimentation saine et équilibrée (boissons, nutrition)
- * Sommeil réparateur
- * Activités physiques
- * Energie corps - esprit
- * Equilibre vie privée - vie professionnelle
- * Initiation à la méditation, respiration et aide à la gestion du stress
- * Meilleure connaissance de soi et de ses besoins bien-être et santé
- * Utilisation efficace des outils de communication (gsm, emails, réseaux sociaux)
- * Gestion du temps et des priorités
- * Attitude positive, Gratitude, Motivation, Communication bienveillante
- * Plan d'action personnel pour un changement durable
- * Comment être un acteur responsable et mettre en place des moyens simples et efficaces afin d'**améliorer durablement sa qualité de vie ...**
et donc aussi celle de sa relation aux autres

L'axe de l'accompagnement est basée sur les 3 étapes essentielles que j'ai identifiées et mises en place :

Je prends Conscience

- * Pourquoi choisirais-je le changement ?
- * Quelles sont mes bonnes et mauvaises habitudes « Santé » ?
- * Comment je me sens ?
- * Qu'ai-je envie de transformer ?
- * Quelle attitude adopter ?

Je passe à l'Action

- * Je crée et j'écris mes premiers objectifs « Santé »
- * Comment j'améliore mon état de bien-être global dès aujourd'hui ?
- * Comment je gère mieux mon stress et mon emploi du temps ?
- * Comment je prends plus et mieux soin de moi ?
- * Comment j'adapte ma relation et ma communication à l'autre ?

Je me responsabilise et je m'engage durablement

- * Discipline dans le temps : théorie de « L'effet cumulé »
- * Mon programme de transformation et ma feuille de route à court terme (21 jours), moyen terme (3 mois) et long terme (6 mois à un an).
- * Je fête toutes mes victoires, aussi petites soient-elles :-)





La notion **d'engagement** est évidemment un élément important de votre démarche tout au long du processus. La réussite et l'atteinte de vos objectifs définis ensemble au préalable (mesure, suivi, alignement) sont un gage de succès commun ; le processus, se voulant avant tout flexible, bienveillant et collaboratif.

Créateur de liens et d'opportunités, je peux également vous faire **gagner du temps** et vous aiguiller en **mettant à votre disposition mon réseau et mon carnet d'adresse de professionnels de la santé** selon vos besoins et vos objectifs.

Comment démarrer ?

Un premier échange par téléphone ou par Skype d'une demi-heure vous est proposé gratuitement afin d'analyser vos besoins et votre demande spécifique d'accompagnement et de coaching. Ensuite, une proposition de collaboration concrète vous est communiquée, comprenant en premier lieu un bilan (non médical) de votre état de bien-être global (corps, esprit, relationnel, temps).

Généralement, les séances se déroulent en 2 heures (en présentiel ou Skype) et sont espacées de deux à trois semaines environ. Des travaux et exercices à réaliser pour la séance suivante vous sont demandés entre les sessions (réflexion, lecture, connaissance de soi, plan d'action, programme d'amélioration, carnet de route).

Des packages aux tarifs très avantageux !

Profitez de votre première séance d'une heure sans engagement au tarif de 75€ !

Package « Conscience »

Profitez d'une remise de 350,00 euros, soit **497€** au lieu de 847,00 euros

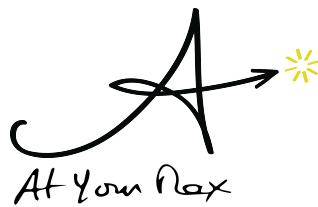
- ✱ 4h de coaching individuel personnalisé en présentiel et/ou par Skype
- ✱ 1h d'entretien tél. ou Skype pendant le processus d'accompagnement et de suivi
- ✱ 10 outils supports pédagogiques (vidéos, audios, articles, formation) - thèmes au choix

Package « Action »

Profitez d'une remise de 800,00 euros, soit **897€** au lieu de 1697,00 euros

- ✱ 8h de coaching individuel personnalisé en présentiel et/ou par Skype
- ✱ 2h d'entretien tél. ou Skype pendant le processus d'accompagnement et de suivi
- ✱ 20 outils supports pédagogiques (vidéos, audios, articles, formation) - thèmes au choix





Package « Transformation »

Profitez d'une remise de 1600,00 euros, soit **1297€** au lieu de 2847,00 euros

- ✱ 12h de coaching individuel personnalisé en présentiel et/ou par Skype
- ✱ 3h d'entretien tél. ou Skype pendant le processus d'accompagnement et de suivi
- ✱ 30 outils supports pédagogiques (vidéos, audios, articles, formation) - thèmes au choix.
- ✱ **En cadeau bonus** (2h par Skype ou en présentiel) - au choix :
 - un audit de votre processus de recrutement (expérience candidat)
 - un audit de votre stratégie de communication globale
 - votre positionnement sur LinkedIn et votre pitch professionnel

NB : Tarifs htva au 1/1/2019.

En fonction de vos besoins, une offre sur mesure est disponible.

Contact

Max De Backer
Artisan du mieux-être
Coach · Formateur · Conférencier
Carrière et emploi - Développement personnel - Prévention de santé

+32 490 39 69 48
max@atyourmax.be
atyourmax.be



Entrepreneur passionné par l'Humain, j'ai décidé en 2013, à l'âge de 40 ans, de changer de cap pour vivre une véritable transformation personnelle et professionnelle. Adeptes d'une philosophie basée sur la prévention de santé, une meilleure écoute de soi et de l'autre, et une hygiène de vie équilibrée et bienveillante, j'ai créé **At Your Max** en 2018. Fort notamment d'une expérience de plus de 8 ans en formation et coaching, j'aide et accompagne les personnes et les entreprises dans leur processus de prise de conscience et de transformation (carrière, développement personnel, mieux-être et prévention de santé).

