



SPACIOUSNESS
Faire de la place aux émotions

Coaching Jeunes

Trouver sa place, se sentir soutenu, avancer à son rythme (Lycéens, Étudiants, Jeunes adultes)

🌱 1. À qui s'adresse ce coaching ?

Tu es lycéen, étudiant ou jeune adulte (15 à 25 ans),
Et tu vis l'un de ces moments de **flottement, surcharge ou remise en question** :

- Tu as du mal à savoir ce que tu veux vraiment
- Tu sens une perte de motivation, un découragement intérieur
- Tu te sens hypersensible, en décalage, trop exigeant avec toi-même
- Tu te sens stressé, anxieux ou bloqué dans tes choix
- Tu manques de confiance ou tu doutes de ta valeur
- Tu es au bord de l'abandon, de la crise, ou de la perte de sens
- Tu voudrais du soutien, mais sans pression extérieure

👉 Ce coaching t'aide à **retrouver une boussole intérieure**,
à faire de la clarté dans ce que tu vis,
et à repartir **soutenu, entendu, et aligné**.

🎯 2. Comment se déroule l'accompagnement ?

💬 1ère séance découverte

Durée : **1h15** – Tarif : **75 €**

Un temps pour **clarifier, apaiser ou débloquer** ce que tu vis.

Tu repars avec :

- une meilleure compréhension de ce que tu ressens
- des pistes concrètes pour avancer
- une première expérience de ce que c'est de se sentir soutenu sans pression

📌 Parcours personnalisé (si tu veux aller plus loin)

Selon ta situation, on construit ensemble un **parcours adapté** à ton rythme.

Je propose deux formats progressifs :

Formule	Contenu	Tarif total	Tarif / séance
Pack 3 séances	Suivi approfondi autour d'un enjeu (orientation, confiance, choix à faire, anxiété...)	210 €	70 €
Pack 6 séances	Parcours d'évolution émotionnelle et mentale sur mesure	390 €	65 €

🎓 Tous les rendez-vous sont proposés **en visio**, dans un cadre bienveillant, confidentiel, et respectueux de ton rythme.

💛 Qui suis-je ?

Je suis **Sylvie Lauden**, coach professionnelle certifiée, spécialisée dans l'intelligence émotionnelle, l'orientation, et l'accompagnement des jeunes à haut potentiel ou sensibles.

- 🧠 **Certifiée EQ-i & Focusing** (coaching émotionnel & somatique)
- ⚖️ Ancienne avocate & médiatrice (clarté, discernement, posture intérieure)
- 👥 **Coach référente pour l'association Article 1**, en mentorat et ateliers étudiants
- ☐ **Identifiée HPI complexe – profil TSA/TDAH**, j'ai une grande compréhension des profils dits "hors normes"
- ☐ **Certifiée en PSSM Jeunes** – Premiers Secours en Santé Mentale

Je t'aide à :

- **te recentrer sans te renier**
 - **prendre des décisions claires** quand tout s'emmêle
 - **retrouver ta capacité d'agir**, sans pression extérieure
-

📅 Infos pratiques

- 📍 Séances 100% visio (Zoom)
 - 📅 Prise de rendez-vous directe en ligne (via Calendly)
 - 💳 Paiement sécurisé par carte bancaire
 - ☐ Une facture peut être remise pour votre suivi ou mutuelle
-

Contact & réservation

👉 Pour réserver ta séance découverte ou poser une question :

-  contact@spaciousness.fr
 -  Instagram : [@sylvie.lauden](https://www.instagram.com/sylvie.lauden)
 -  LinkedIn : [Sylvie Lauden](https://www.linkedin.com/in/SylvieLauden)
 -  www.spaciousness.fr
-