

Pour diffusion immédiate
Communiqué

Un coach de poche

Avoir un coach disponible en tout temps ? C'est possible grâce au guide d'auto-coaching *Créez vos solutions ! tout simplement* que lance Alifera Coaching.

Présenté sous forme de CD audio, cet outil innovateur propose une démarche structurée de recherche de solutions en autodidacte. Il suffit d'investir 45 minutes de son temps pour faire l'écoute du CD qui conduira l'utilisateur dans un nouvel espace de solutions... comme le ferait un coach. Un guide pratique, disponible et réutilisable selon les besoins !

« Cet outil permet de développer des solutions créatives pour les situations insatisfaisantes de la vie professionnelle et personnelle, explique Heidi Spühler, coach certifiée et présidente d'Alifera Coaching. Le CD amène l'utilisateur dans un état de détente propice à l'éclosion de nouvelles idées. Bien sûr, il ne remplace pas les services de coaching personnalisés, mais il peut aider la personne à faire un bon bout de chemin de façon autonome. »

Gianni Scodeller fait maintenant son jogging matinal en écoutant le guide d'autocoaching. « J'aime bien qu'on puisse utiliser cet outil en mode actif. Notre esprit est alors plus ouvert et disponible pour aller puiser dans le champ de tous les possibles. L'écouter sur une base régulière me permet d'intégrer les techniques de recherche de solutions proposées. Je pourrai ainsi m'en servir de façon plus proactive au lieu d'attendre qu'un problème surgisse. » En tant que chiropraticien, Gianni Scodeller n'hésitera pas à conseiller le CD à ses clients. « Il permet de faire des prises de conscience qui aident à mieux gérer les difficultés de la vie courante et à diminuer le stress, un facteur important dans l'amélioration de la santé globale de l'individu. »

Le guide d'auto-coaching s'inscrit dans la mission d'Alifera Coaching qui est de stimuler le mouvement créateur chez la personne pour qu'elle reprenne le pouvoir sur sa vie et trouve des solutions faciles d'utilisation. Ce nouvel outil s'adresse aux entrepreneurs, aux gestionnaires et aux personnes intéressées à développer leur capacité de créer et de saisir les opportunités.

Il a été conçu pour être utilisé de préférence en marchant dans la nature. « L'idée, c'est d'aller dehors pour mieux entrer en soi », affirme Heidi Spühler, qui a déjà innové en proposant le coaching plein air. Elle amène ainsi ses clients dans un parc pour une séance de coaching offrant un contact inspirant et transformateur avec la nature. À défaut de pouvoir aller à l'extérieur, l'utilisateur du guide d'auto-coaching peut toujours faire « comme si », confortablement installé dans un fauteuil.

Où se le procurer

Le CD est vendu au prix de lancement de 25,95 \$. Il peut être commandé en ligne à www.alifera-coaching.com/fr/outils.php#achats

Il est aussi disponible dans quelques points de vente :

Groupe Archambault

Dans les succursales suivantes :

- Les Ailes de la Mode, 677 Ste-Catherine Ouest, **Montréal Centre-ville**
- 500 Ste-Catherine Est, **Montréal** - 514-849-6201
- 7500 Boul. Les Galeries d'Anjou, **Montréal** - 514-351-2230
- 1545 Boul. Le Corbusier, **Laval** - 450-978-9900
- Mail Champlain, 2151 Lapinière, **Brossard**, - 450-671-0801
- 584, chemin de la Touraine, **Boucherville**
- Galeries de la Capitale Nord, 1580 Boulevard Lebourgneuf, **Québec** - 418-380-8118
- Place Ste Foy, 2450 Boul. Laurier, **Ste-Foy** - 418-653-2387
- 330, rue des Érables, **Sherbrooke**
- 1100 Boul. Maloney Ouest, **Gatineau**

Librairie du Centre québécois de PNL

4848, rue Papineau, Montréal

Tél. : (514) 281-7553

Librairie Monic

12675, rue Sherbrooke Est

Pointe-aux-Trembles

(514) 642-3070

Qui est Alifera Coaching :

Fondé en 2000 par Heidi Spühler, Alifera Coaching offre des services de coaching aux entrepreneurs, gestionnaires et professionnels. Sa mission : à partir d'une vision porteuse, accompagner les clients vers la réalisation de leurs buts en utilisant des méthodes de créativité éprouvées sur le marché du travail.

Heidi Spühler est coach certifiée en programmation neurolinguistique et membre de la Fédération internationale des coachs. Elle est aussi conférencière et formatrice agréée.

Pour en savoir plus :

Heidi Spühler

Alifera Coaching

(514) 498-2525

www.alifera-coaching.com