

Alexandra de Roulhac
Coach **du Bonheur**

Et si le **bonheur**
était à portée de main ?
Ici et Maintenant !



Oui, il en faut peu pour être heureux !

Saviez-vous que l'aptitude au bonheur est influencée à 50% par nos chromosomes et à 10% par les conditions de vie extérieures ?*. Il vous reste donc **40% de marge de manœuvre** pour cultiver votre bonheur.

Pas simple avec les conditions de vie moderne mais pour vous accompagner, **il existe une coach pas comme les autres.**

Elle a l'apparence d'une jeune femme, elle est solaire et charismatique, **son meilleur ami s'appelle Baloo**. Elle, c'est Alexandra de Roulhac, 47 ans, **l'unique coach du bonheur en France depuis 10 ans.**

Passionnée par l'être humain, Alexandra a fait de ses nombreux voyages une source d'inspiration. C'est en Asie et particulièrement en Inde où elle a vécu plusieurs années qu'elle découvre et s'imprègne de la spiritualité ambiante.

Force de ses richesses émotionnelles et culturelles, Alexandra a profondément changé sa vision du monde et elle a eu envie de transmettre cette philosophie de vie à l'aide d'une méthode universelle, pragmatique et efficace qu'elle a créée. Alexandra s'est inspirée de la communication non violente et de la psychologie positive pour accompagner les particuliers vers un bien être intérieur car **le bonheur est avant tout un état intérieur**. En parallèle, elle anime des ateliers en entreprise autour du thème « **du bonheur au travail** » pour qu'épanouissement rime avec engagement !

A la différence d'une thérapie, le coaching du bonheur se focalise sur le « COMMENT » et non sur le « POURQUOI » dans le but de se réconcilier avec son passé, d'accepter ses faiblesses et de se concentrer sur ses atouts pour devenir la meilleure version de soi-même.

ET OUI ! Nous avons tous des talents cachés mais gâchés par des croyances « limitantes » qui nous empêchent d'être heureux. Pour ceux qui ont souvent peur de ne pas être à la hauteur, ceux qui ont besoin du regard extérieur pour apprécier ce qu'ils sont, **la méthode d'Alexandra est certainement la plus performante.**

Avec objectivité et justesse, Alexandra accompagne de façon personnalisée les coachés dans leurs questionnements et la résolution des différentes problématiques qu'ils rencontrent.

Le Coaching du Bonheur, c'est :



- **Connaître ses forces et ses talents** pour optimiser ses compétences.
- **Renforcer la confiance et l'estime de soi** pour avoir un regard bienveillant vis-à-vis de soi et interagir positivement avec son environnement.
- **Développer l'autonomie affective** pour être heureux avec soi-même et donc avec autrui.
- **Acquérir l'équilibre intérieur, savoir composer avec son histoire personnelle** pour gérer ses émotions dans les situations les plus complexes.
- **S'engager sur son chemin et se réaliser** pour saisir les opportunités au vol et les transformer en challenges.

Pour (re)trouver son chemin et un sentiment de sérénité, Alexandra offre des outils simples et efficaces et propose un programme de 10 séances.

* Etude sur le bonheur de Sonja Lyubomirsky, Ken Shel don et David Schkade

B.O.N.H.E.U.R.S :

A travers les lettres du mot B.O.N.H.E.U.R.S (parce qu'il y a plusieurs formes de bonheur), on retrouve les grands sujets qu'Alexandra aborde en coaching.

- B** ETRE **BIEN** DANS SA PEAU
- O** ATTEINDRE SES **OBJECTIFS**
- N** SAVOIR DIRE **NON**
- H** VIVRE EN MODE « **HAPPINESS** »
- E** ACCEPTER SES **EMOTIONS**
- U** CULTIVER L'AMOUR **UNIVERSEL**
- R** SE DETACHER DU **REGARD** DE L'AUTRE
- S** DONNER UN **SENS** A SA VIE



Une fois les objectifs bien déterminés, Alexandra travaille sur des thèmes personnalisés et propose entre chaque séance à ses coachés des thèmes de réflexion et des défis précis, mesurables et atteignables.

Sa devise :

« 1 gramme d'action vaut mieux que 1000 grammes de réflexion ! ».

Grâce à un travail en binôme en un temps record, le coaché modifie son regard sur lui-même et perçoit la vie sous l'angle du bonheur.

UNE MÉTHODE EN 4 ÉTAPES :

- 1. TRAVAIL D'INTROSPECTION** : Comment avoir une vision à 360° de votre vie aujourd'hui ?
- 2. OBJECTIFS A DEFINIR** : Qu'est-ce que vous ne voulez plus ?
Qu'est-ce que vous aimeriez changer ? (Questions inspirées du « coaching orienté solution »).
- 3. CHANGEMENT DE PERCEPTION** sur vous-même et sur la vie : Comment se réconcilier avec son passé pour apprécier le moment présent ?
(à l'aide de techniques basées sur la psychologie positive).
- 4. PROJECTION VERS LE FUTUR** : Comment faire pour perdurer le changement dans votre vie ?
(bilan de fin, mise en place de nouvelles habitudes, plan d'action...).

Tournez-vous vers l'avenir avec le sourire !

A la fin du programme, le coaché a suffisamment de clés et d'assurance pour voler de ses propres ailes dans sa vie personnelle et professionnelle.

« Un oiseau assis sur un arbre n'a jamais peur que la branche se casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche mais dans ses propres ailes ».

LE POUVOIR DE S'EN FOUTRE !

Depuis un an, Alexandra de Roulhac et Lucie Michaut, 2 expertes en bonheur mindset et neurosciences, ont donné naissance à un tout nouveau concept : « **Le Pouvoir de s'en foutre !** »

Ici, pas d'énième édition sur la gratitude, le lâcher prise ou la pensée positive... les deux jeunes femmes animent les ateliers anti développement personnel de façon participative dans le fun et la bonne humeur. Une manière d'acquérir de véritables clés sur mesure pour gérer les peurs et booster la créativité de chacun.

Et si notre façon de penser pouvait nous rendre heureux?

Et si nous avions tous le pouvoir de décider ?

Des questions qui auront leurs réponses !



www.coachdubonheur.com

Page Facebook : [coachdubonheur](https://www.facebook.com/coachdubonheur)

Contact presse :
Alexandra de Roulhac
+33 6 35 17 04 96
alexandra@coachdubonheur.fr