

Franck Monier : envisager une nouvelle vie par la méthode Anthropédia !



Séance de coaching bien-être au cabinet de Valbonne

C'est dans l'air du temps. Nous désirons tous (plus ou moins) modifier des paramètres de notre vie. Trop de stress, de surmenage, la malbouffe, no sport, participent à ce sentiment de n'être plus à l'aise dans ce corps malmené. Le burn-out guette et il faut réagir.

Franck Monier est l'homme de la situation. Diplômé de l'Ecole normale supérieure de Lyon et de l'U.C.B.L, formateur pour adultes depuis 2005, il a décidé en 2017 de mettre au profit des particuliers une méthode de coaching de vie basée sur la science du bien-être : la méthode Anthropédia.

Qu'est-ce que la méthode Anthropédia ?

La Fondation Anthropédia, basée aux Etats-Unis, a pour objectif le bien-être de la personne dans son ensemble, en prenant en compte ses aspects corporels, émotionnels, mentaux et relationnels. L'éminent Professeur **Robert Cloninger** a mis au point une méthode nouvelle, comprenant des programmes éducatifs innovants et dont l'efficacité est scientifiquement prouvée. Les coachs de vie sont formés par des experts en médecine, santé publique, psychologie, éducation, art et permettent aux personnes souffrant de mal-être de retrouver rapidement confiance en soi et bonheur simple dans la vie de tous les jours.

Le coaching Anthropédia

Le fil conducteur de cette méthode est une série de DVD pertinents autour du thème « Connais-toi toi-même ». Ils permettent de mieux appréhender la compréhension de soi-même et des autres, donc in fine de mieux contrôler son stress et de retrouver satisfaction dans sa vie.

Ces DVD sont spécialement étudiés pour faciliter l'apprentissage, le calme et les prises de conscience dans le bien-être.

Comment définir le bien-être ?

C'est une notion à la fois très personnelle et universelle, abordée depuis longtemps en philosophie, religion, art. Chaque approche a ses forces et ses faiblesses. Aujourd'hui, les scientifiques abordent les questions anciennes de nouvelle manière grâce notamment aux progrès sur le fonctionnement du cerveau. Les neurosciences,

la génétique, la psychologie offrent des perspectives très intéressantes et permettent une approche scientifique, moderne et complète du bien-être, en pleine adéquation avec notre époque.

Simple et efficace

Contrairement à une thérapie, longue, perturbante parfois, qui demande au patient de chercher dans le passé les causes de son mal-être actuel, le coaching de vie se concentre sur le présent et le futur, avec une action immédiate et des changements de comportement rapides qui permettent au client de traverser les difficultés et de surmonter les désarrois avec une vision positive de son avenir et les moyens d'agir pour son bien-être.

Franck Monier, avec calme et sérénité propose une rencontre dans son cabinet de Valbonne où il met en pratique la méthode Anthropédia pour tous ceux qui pensent qu'une nouvelle vie est possible pour peu que l'on s'en donne les moyens. ■

« J'ai déjà beaucoup travaillé sur moi, et le coaching Anthropédia m'aide à organiser, à rassembler les pièces du puzzle dans une unité cohérente. Mon bien-être n'est plus seulement une idée, mais un vécu que j'approfondis jour après jour, exercice après exercice. De plus les séances de coaching m'aident beaucoup dans mon activité professionnelle. J'ai pu, grâce à ce travail, désamorcer une situation très tendue avec un de mes collaborateurs vers une relation totalement apaisée et saine.

Je me sens plus solide et plus juste dans mon positionnement hiérarchique et les effets positifs sur la dynamique des équipes me confortent dans ce chemin de développement personnel et professionnel. »

Régine Im – Directrice de pôle petite enfance



→ Franck Monier
www.coaching-valbonne.com
16 B rue d'Opio - Valbonne Village