

2026

Continuer comme avant n'est pas une obligation

Accompagnement individuel / Parcours Next Step

6 séances pour retrouver de l'élan

Quentin Heinen



Quand le chemin que vous avez tracé ne vous ressemble plus

Nous passons parfois des années à construire une vie, une carrière, un équilibre. Pourtant, il arrive qu'un sentiment de saturation s'installe.

Ce qui fonctionnait hier semble aujourd'hui pesant, vide de sens ou tout simplement “trop”.

- Vous avez l'impression de subir votre quotidien plutôt que de le piloter ?
- Vous ressentez le besoin de dire “stop” sans savoir par où commencer ?
- Le brouillard mental remplace votre enthousiasme naturel ?

Ce n'est pas une crise, c'est **un rendez-vous avec vous-même**. Le signal qu'il est temps de poser les valises qui ne vous appartiennent plus.



Un espace pour déposer, comprendre et choisir

Je ne suis pas là pour vous donner des conseils ou des recettes miracles. Je vous offre un partenariat de réflexion rigoureux et bienveillant, ancré dans l'éthique de l'ICF (en cours de certification).

Ce que ce temps pour vous permet :

- **L'écoute fine** : Entendre ce que vous n'osez pas encore vous dire.
- **La déconnexion des automatismes** : Identifier les schémas hérités qui freinent votre liberté.
- **La clarté** : Faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire pour retrouver votre propre rythme.

Le parcours Next Step : 6 séances pour un nouvel élan

J'ai conçu ce parcours court pour éviter que la réflexion ne s'enlise. 6 séances permettent une intensité idéale pour passer du constat à l'action concrète.

Les bénéfices du parcours :

- **Sortir de la cage** : Repérer les limites invisibles que vous vous imposez.
- **Solutionnage intérieur** : Faire émerger vos propres ressources, celles qui durent.
- **Énergie retrouvée** : Retrouver un alignement entre vos valeurs et vos actes quotidiens.

TARIFS

Le parcours Next Step est tarifié à **partir de 600 €**.

Le tarif peut varier selon le contexte et les modalités d'accompagnement. Une proposition ajustée est formulée après un premier échange.

Selon votre manière d'intégrer, vous pouvez choisir d'ajouter des **supports écrits**. Ces options d'ancrage n'ajoutent pas "plus de coaching", mais plus de **structure après les séances**. Ces options sont indépendantes les unes des autres et peuvent être ajoutées en début ou avant la moitié du parcours.

BOÎTE À OUTILS

Supports écrits entre séances

Fiches repères

Exercices pratiques

150 €

CARNET DE ROUTE

Support écrit fin de parcours

Bilan entrée et sortie

Objectifs

250 €

NOTE STRATÉGIQUE

Support écrit fin de parcours

Analyse professionnelle

Recommandations

300 €

Réservez votre appel de discernement gratuit

Paiement sur 3 à 4 mensualités possibles.

Les sessions **ponctuelles** sont disponibles **après votre parcours**.

Un guide pour vos transitions

Chargé de cours et consultant, j'allie calme stratégique et profondeur philosophique pour accompagner les transitions complexes. Mon rôle est de faciliter ce passage délicat où continuer comme avant n'est plus une option.

Mon engagement éthique :

Ma pratique est supervisée et suit le cursus de formation internationale de Coach Approach Ministries. Je respecte le code de déontologie de l'International Coaching Federation (ICF), dont je poursuis actuellement l'accréditation.



2026

Et si vous vous autorisiez ce temps ?

Le changement commence par une conversation. Je vous offre un appel de discernement de 30 minutes pour faire connaissance et voir si nous pouvons faire un bout de chemin ensemble.

Quentin Heinen
Accompagnement individuel

Envoyez moi un e-mail à nextstepasbl@outlook.com

Prenons rendez-vous via [Calendly](#)