

# PAR MONTS ET PAR MOTS

atteignez des sommets !



# coaching professionnel dans la nature au départ de Genève

Vous traversez une période difficile sur le plan professionnel, vous êtes au bord de l'épuisement ou en incapacité de travailler?

Le coaching peut vous aider à prendre du recul, à définir vos valeurs, vos objectifs et faire émerger vos solutions.

Par Monts et par Mots vous accompagne dans ce cheminement, dans le cadre de la nature, en tant que coach professionnel, spécialiste de santé au travail, accompagnatrice en montagne et phyto-aromathérapeute.

Sortir de son environnement habituel aide à transformer son regard, libérer les tensions et dépassionner les échanges. Le grand air et la beauté des paysages poussent à aller de l'avant, à se ressourcer et s'émerveiller. Ils sont un terrain fertile pour le questionnement et la recherche d'un meilleur équilibre, pour faire face aux pressions et aux changements.

en libérant les forces qui sont en vous,  
vous pourrez atteindre des sommets



## trois programmes

### optimiser son potentiel

#### coaching professionnel

durant un conflit, une période de transition, de stress, d'épuisement...

Vous traversez une période difficile au travail?

Par Monts et par Mots vous invite à des séances de coaching dans la nature, en plaine ou à la montagne. La marche favorise l'émergence de pensées positives, d'idées créatives et d'associations nouvelles.

### confiance pas à pas

#### coaching personnel

durant une incapacité, en parallèle d'un traitement, d'une thérapie...

Vous êtes en incapacité de travailler pour une période indéterminée?

Par Monts et par Mots vous accompagne au gré de sorties douces, adaptées à votre état de santé. Par l'accomplissement, un sentiment de satisfaction croît et stimule votre confiance en vous.

### cohésion de groupe

#### team-building

Pour une petite équipe de travail soucieuse de son bien-être, en quête d'un nouvel équilibre. Vous souhaitez partager une activité à thème, un moment ludique en plaine ou à la montagne?

Par Monts et par Mots renforce la dynamique de votre groupe en concoctant votre team-building.



né d'une envie de conjuguer passion pour la montagne et bienfaits pour la santé, Par Monts et par Mots vous invite à cheminer sur les sentiers du bassin lémanique, de la Haute-Savoie, du Jura ou du Valais



judith roblin

responsable santé au travail • coach professionnel  
accompagnatrice en montagne

[contact@parmontsetparmots.com](mailto:contact@parmontsetparmots.com)

+41 (0)78 910 49 19

[parmontsetparmots.com](http://parmontsetparmots.com)