



L'acceptation

gage de réussite et de succès

FEMMES PRÉCOCES

nelly frontanau
COACHING & LEADERSHIP

coaching@nellyfrontanau.com

Tél. | 06 20 31 43 72

36 rue Sophie Germain - 34070 Montpellier

La singularité des femmes précoces est une force.



Mon cerveau sans cesse en ébullition, mon hyper sensibilité, mon intuition accrue, ma révolte constante contre toute forme d'injustice, ce besoin incessant d'être utile et de comprendre le monde, l'Humain, de les aider de les éclairer, sont l'apanage de ma personnalité. Rien de vaniteux et d'égotique dans cette quête mais bien un besoin inné qui depuis mon enfance fait partie intégrante de mon Être.

Alternant phase de grande excitabilité, d'énergie débordante, d'empathie excessive, de perfectionnisme et phase de mélancolie, de baisse d'énergie et de repli sur soi, la Femme que je suis et que vous êtes, ne comprend pas toujours ses sautes d'humeur, ses réactions et ses phases cyclothymiques.

Bien souvent elle ne sait pas, que sa singularité vient de sa précocité qui l'amène indéniablement à être différentes des autres.

Dans un monde qui a encore du mal à accepter les femmes en positions de leadership, cette précocité féminine si elle n'est pas reconnue par la femme qui le vit, ne pourrait être vécue comme un atout. Elle sera au contraire éprouvée comme un « trop » : « trop » fragilise, « trop » sensible, « trop » excitée, voir hystérique, « trop » égotique, « trop » voyante, « trop » passionnée, « trop » perfectionniste.

Il est difficile de se construire enfant et adolescente en ayant cette sensation d'être une « extraterrestre ». Confrontées à l'intérieur de nous à cette rapide compréhension des autres, des situations, à cette intuition accrue, à cette capacité à capter très vite les ressentis d'autrui, le réel nous est bien trop souvent insupportable.

Notre capacité à anticiper sans cesse les réactions des autres, à comprendre très vite les non-dits, les secrets, les situations, les personnalités nous rendent les relations plus difficiles et plus complexes. La passion, la curiosité insatiable qui nous anime dans tous ce que nous réalisons, nous vivons, participe également à une assimilation très difficile au regard des normes établies.

Cette singularité si elle n'est pas acceptée et comprise comme une précocité, est souvent mal malmenée par autrui, incomprise par nos familles, nos parents. Elle nous amène à nous construire sur une fausse identité, sur un Être adaptatif. Cette adaptativité constante nous conduit forcément à un mal être, voir même à des dépressions et ne nous permet pas de nous réaliser en tant que Femme Leader.

Le livre de Monique de KERMADEC est un très bon résumé de ce qui fait et construit la Femme Précoce ou Surdouée. A sa lecture, vous serez très certainement éclairées par ce qui fonde la réalité de votre être.

Ce programme a donc pour but d'aider et d'accompagner les Femmes Précoces et Leaders à accepter leur singularité et à créer ainsi les conditions de réussite de leur leadership et de leur vie.

L'acceptation

gage de réussite et de succès

FEMMES PRÉCOCES

Clarifier et comprendre les freins, recherche son vrai self, son authenticité, accepter sa singularité, maîtriser ses pensées incessantes, gagner en efficacité relationnelle et revaloriser son estime tels sont les défis qui attendent les femmes précoces pour grandir et réussir dans leur Leadership.



L'acceptation gage de réussite et de succès

FEMMES PRÉCOCES

LES VECTEURS FORTS DE CET ACCOMPAGNEMENT

- **Révélation et compréhension**
L'acceptation passe par la reconnaissance de votre précocité et votre singularité. Vous travaillez sur votre Être, vous faites un état des lieux de votre parcours personnel et professionnel, vous attestez vos valeurs et planifiez les étapes qui vous permettront de grandir.
- **Emancipation et Acceptation**
Vous épurez vos freins, vos conditionnements, vous retrouvez votre vrai moi, vous vous reconnaissez comme singulière et vous l'acceptez.
- **Passion et action**
Vous vivez vos passions, apprenez à maîtriser vos petites voix et l'ébullition constante de vos pensées, votre singularité est une force, vous vous écoutez, vous lâchez prise, vous vous engagez envers vous-même à laisser prospérer votre vraie identité pas à pas, dans la bienveillance.
- **Leadership précoce au féminin**
Travailler sa relation à l'autre, aux autres, les réseaux, apprendre à écouter son corps pour mieux gérer les phases d'excitabilité et de mélancolie, respecter ses émotions et son intuition, se faire confiance jour après jour, rayonner en restant aligner avec ses valeurs, construire un avenir serein.

ECLAIRER ET COMPRENDRE SA SINGULARITÉ

Au-delà des tests de QI, il est essentiel pour vous, Femme précoce, d'aller nettoyer ce qui depuis votre enfance s'est inscrit comme une vérité. Visiter les croyances et les conditionnements, comprendre les freins et les préjugés pour faire émerger la vraie femme que vous êtes.

REDONNER VIE À SON VRAI MOI ET AFFIRMER MA VALEUR

La Femme précoce si elle n'est pas reconnue comme telle, se construira bien souvent comme un Être adaptatif ou un Être Rebelle. Il est essentiel de faire émerger votre « vrai moi », de lui redonner vie.

APPRENDRE À VIVRE AVEC SA PRÉCOCITÉ EN RESPECTANT SA DEMANDE INTÉRIEURE

La Femme précoce, bien trop souvent, ne s'écoute pas et fonctionne en répondant à la demande des autres et non à la sienne. Elle devra donc apprendre à rentrer en relation avec les autres en ayant conscience de sa singularité et de sa valeur, apprendre à maîtriser l'ébullition continue de ses pensées en respectant les demandes de son corps.

INDULGENCE ET BIENVEILLANCE

La femme précoce, grande perfectionniste, devra apprendre également à lâcher prise, à être indulgente envers elle-même et donc envers les autres, à ne pas se juger.

S'ÉLEVER DANS L'ACCEPTATION

Accepter sa Précocité, telle est la marche pour Grandir et vivre pleinement avec cette singularité. Votre intuition accrue, votre forte émotivité, sensibilité sont une force qui vous permettra de grandir et de rayonner dans votre vraie Identité.

LEADERSHIP ET FÉMINITÉ PRÉCOCE : LE POSSIBLE EST LÀ.

La Femme précoce est une Leader. Elle sait décider, prendre ses responsabilités. En acceptant sa précocité, son identité, elle renforce son Leadership et ouvre les portes pour de nouvelles formes de gouvernance, de nouvelles relations humaines.

ACCOMPAGNEMENT SUR 6 MOIS

- **Une journée privilège** en présentiel pour faire un état des lieux de votre situation, pour éclairer, travailler l'affirmation de soi, travailler sur l'Être, définir les objectifs à atteindre et construire les étapes de l'acceptation.
- **6 séances de coaching** individuel de 60 minutes en visio-conférence (2 séances par mois).
- **3 séances de suivi** par téléphone (durée selon le besoin).
- **Une journée élargissement en présentiel** pour revisiter le plan d'acceptation, travailler sur la relation aux autres, la maîtrise de l'ébullition des pensées, l'intuition accrue et les émotions...
- **6 séances de coaching individuel** de 60 minutes en visio-conférence (2 séances par mois).
- **3 séances de suivi par téléphone** (durée selon le besoin).
- **24 semaines de suivi par mail.**

nelly frontanau
COACHING & LEADERSHIP

coaching@nellyfrontanau.com

Tél. | 06 20 31 43 72

36 rue Sophie Germain - 34070 Montpellier