I - PRÉPARATION

- 1 audio préparation : 4 à 5 fois au moins
- 1 audio visualisation : 4 à 5 fois au moins
- 1 questionnaire à compléter avant notre entretien de pré-séance
- 1 Vidéo de 15mn
- Autres conseils pratiques à lire sur cette page

II - PRÉ-SÉANCE

- **Durée** : 30 mn à 1h environ
- **Par zoom** (lien de connexion envoyé par mail)
- **Préparation écrite** : notez vos objectifs sous forme de question pour les aborder lors de cet entretien.

IV - SÉANCE

- **Durée** : entre 1h30 et 3h
- **Eviter de charger votre planning**- vous pourrez conduire et avoir vos activités habituelles mais libérez-vous le plus possible

V - APRÈS LA SÉANCE

- Envoi par Wetransfer l'audio de votre séance (7 jours max pour le télécharger) après règlement du solde de la séance