

CONTENU

Cette période instable vous semble difficile à vivre.

Vous vous sentez fragilisé-e ou démotivé-e, en manque d'entrain.

Vous ne savez plus vraiment cerner vos véritables besoins et y répondre efficacement.

Si vous souhaitez redonner du sens, des projets, de la joie dans votre vie.

Ce coaching de soutien est fait pour vous.

Il vise à vous donner :

- Un temps d'accueil et d'écoute unique
- Des outils pour vous aider à retrouver l'énergie dont vous avez besoin
- Les moyens pour prendre du recul, vous poser pour trouver des solutions adaptées à votre situation
- Vous aider à les mettre en place sur la durée.

L'accompagnement

- Mon rôle est de vous aider à retrouver vos ressources, révéler vos capacités et votre talent.

Les moyens mis à votre disposition :

- Une écoute active, un questionnement pour vous aider à clarifier la situation, pour favoriser la prise de recul et l'émergence de nouvelles solutions, pour décider des actions à mettre en œuvre.
- Des outils et des méthodes relatifs à la gestion des émotions, du stress, de l'activité, à la prise de décision et à la communication interpersonnelle.
- Une technique d'appropriation pédagogique et ludique.

Organisation

Les séances se déroulent dans bureau aéré ou à l'extérieur (en fonction du temps) ou en visio.

Durée

4 séances d'1h – à raison d'1 séance par semaine ou toutes les 2 semaines.

Tarif

240 euros TTC.

Votre coach

Certifiée par l'école Vincent Lendhart - 18 ans d'expérience en coaching

- Formée en Analyse transactionnelle et en neurosciences
- DU sur le stress et le vécu traumatique
- Spécialiste du développement des soft skills comme l'intelligence émotionnelle
- Accompagnement à la gestion des émotions, des relations, à la confiance en soi.
- Plus de 5000 heures de coaching

Mes atouts pour vous

- Ma capacité à apporter du soutien, à motiver et à insuffler de l'énergie
- Mon plaisir à accompagner le développement vos potentiels.
- Ma créativité, ma joie et ma générosité.

