

321pulsion

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

"Il y a au fond de nous de multiples petites étincelles de potentialités ; elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites."

Wilferd A. Peterson

Vous souhaitez gagner en confiance et aligner votre vie professionnelle et personnelle.

Le coaching se destine à toute personne en situation de mal-être, souffrance dans le domaine professionnel ou personnel. Il vise à prendre du recul pour mieux avancer, regagner confiance et sens, motivation et autonomie. Je vous accompagne pour clarifier avec vous vos objectifs, analyser votre problématique, identifier vos ressources et freins, puis construire et mettre en oeuvre vos solutions qui sauront révéler votre potentiel.

But de l'accompagnement

Époussoisement personnelle & réalisation de soi

Stress et souffrance au travail

- Dépasser vos peurs et sortir d'une situation délicate
- Entreprendre un changement, en total accord avec vous même
- Remettre du sens à votre vie (vision à long terme)

Améliorer vos relation et votre communication

- Améliorer vos échanges
- Fluidifier votre communication
- Prendre conscience de ce qui se joue dans la relation

Insertion et évolution professionnelle

- Décrocher un emploi, entreprendre une évolution ou réussir une reconversion professionnelle
- Optimiser, structurer et gérer votre temps
- Prise de conscience de vos blocages et de vos résistances

Ma démarche

Un accompagnement sur mesure & personnalisé

- Un principe essentiel de contrat relationnel permet de construire un rapport de confiance et d'évaluer ce que vous pouvez accepter.
- La pratique repose sur l'analyse des besoins avec la mise à jour des problèmes, puis l'élaboration d'objectifs et de plans stratégiques d'actions.
- Les séances aident à dépasser progressivement les symptômes invalidants et visent à renforcer les comportements adaptés.
- La pratique est centrée sur les pensées parfois erronées et négatives que vous cultivez sur vous-même (monologues intérieurs).
- Entre les séances vous aurez un certain nombre de tâches à accomplir (observations, exercices, rituels, mise en situation).
- Chaque séance est différente de la précédente, puisqu'il s'agit à chaque fois de progresser un peu en utilisant différentes techniques.

Les avantages de l'accompagnement

- Accompagnement efficace sur une période courte
- Des résultats rapides et visibles
- Un suivi visible de vos évolutions
- Des séances interactives et apprenantes
- Des outils et des concepts ludiques, simples et innovants par visualisation graphique.
- Des résultats positifs rapidement accessibles et surtout durables.