



Le coaching, c'est quoi ?

Le coaching est un accompagnement dans la recherche et la mise en œuvre d'un plan d'action qui visent des résultats concrets à partir d'un objectif que vous aurez identifié et fixé au départ.

Cet accompagnement va vous permettre de trouver vos propres solutions et votre motivation intrinsèque, au travers d'outils et de questionnement, en vous projetant sur votre propre objectif.

Ce n'est pas de la psychologie. Nous ne chercherons pas les origines des problèmes.

Ce n'est pas du consulting. Je ne ferai pas à votre place, ni ne donnerai de conseils. Mais nous aurons des temps d'informations pour apprendre et comprendre notre fonctionnement interne et notre lien aux autres.

CONTRAT

Le cadre et les règles seront formalisés dans un contrat signé par les deux parties à la suite de la première séance de une heure. Mon code de déontologie sera joint au contrat.

OBJECTIF

Dans un premier temps, nous trouverons ensemble votre objectif. Pour avoir une bonne visibilité sur votre chemin, votre objectif sera spécifique, concrètement mesurable, réaliste, réalisable, bon pour vous, bon pour les autres et surtout fun !

RÈGLES DU JEU

Je vais vous poser beaucoup de questions ! Il est important l'un comme l'autre d'être authentique dans notre communication, d'accueillir les émotions et de faire preuve de congruence.

Nous ferons des feedbacks régulièrement, pour nourrir la relation et se repositionner. Je serai amenée à vous recentrer pour aller droit au but. Nous définirons un geste pour éviter de se couper.

Nous reviendrons régulièrement sur la notion de responsabilité pour être proactif, car il ne s'agit pas de chercher la faute chez l'autre, mais de chercher sa responsabilité dans chaque situation.

A chaque fois que nous nous verrons, nous prendrons 10mn pour cultiver le positif et juste le positif !

CADRE DE FONCTIONNEMENT

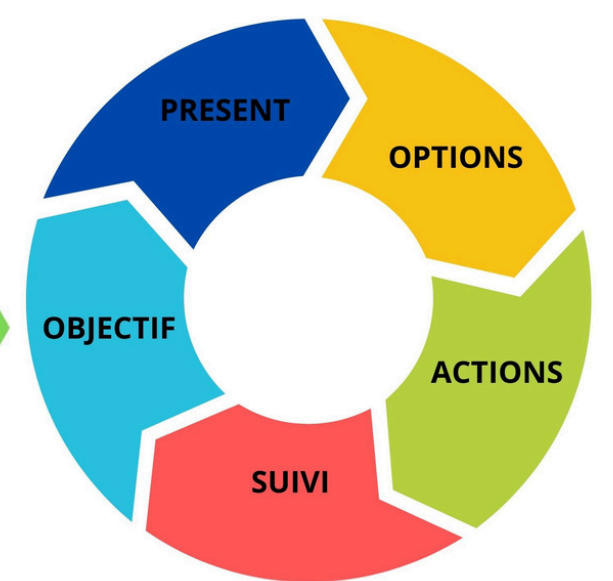
- Nombre et rythme des séances : 4 à 12 séances ; la première moitié des séances à 15 jours d'intervalle
- 60€ pour 1h ou 90€ pour 1h30, si possible le mois payé d'avance
- Supports pédagogiques et possibilité de me contacter entre les séances si besoin
- La règle de confidentialité : engagement respectif à ne rien révéler de l'autre
- Ponctualité : prévenir en cas de retard ou report
- Si besoin et avec votre accord, supervision par mes pairs de nos séances

SÉANCE

Je ne porte aucun jugement ! Je cultive le positif, je valorise et je challenge !

Les séances se déroulent de manière transparente dans un processus rodé qui mènent à un plan d'action, des mini changements, des prises de conscience, du positif.

Découvrez tout votre potentiel ! Développez le !
Connectez vous à ce que vous voulez être, ici et maintenant !



C'EST PARTI ?

Alors ? On y va ?

Le questionnaire va vous aider à définir votre objectif.

Lisez les questions et laissez les un peu mûrir dans votre tête et votre cœur.

Prenez le temps de le faire au calme, dans un moment où vous pouvez vous poser.

Ramenez ce questionnaire lors de notre premier rendez-vous !

A bientôt !

Vous êtes en chemin pour abandonner quelque chose au profit de quelque chose de mieux ! Pas facile l'abandon... même pour des améliorations ! Accueillez vos émotions, elles ont tellement de choses à vous dire !



Que suis-je prêt à transformer dans ma vie ?

Qu'est ce qui me décide aujourd'hui à me faire accompagner ?

Quelle est ma préoccupation aujourd'hui ? ou quel est le problème que je rencontre ?

Quelles sont les conséquences pour moi, pour ma vie, de ne pas traiter cet état ?

Que me coûte cet état En temps ?

Que me coûte cet état En argent ?

Que me coûte cet état En insatisfaction ?

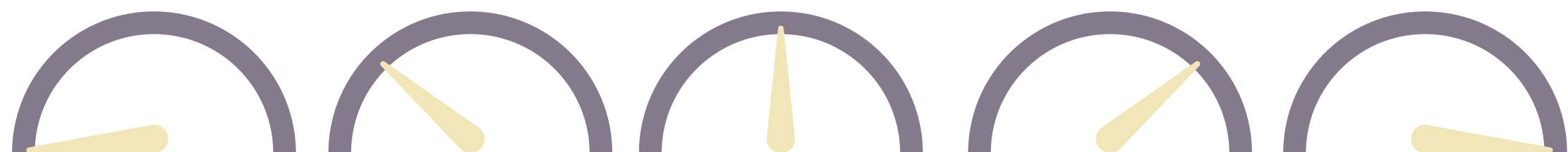
Depuis combien de temps n'est-il pas réglé ?

Avec une baguette magique, sans impossible, à quoi ma vie et/ou mon quotidien ressembleraient ils ?

Comment je me sentirais dans mon corps si mon problème pouvait être résolu ?

Quel meilleur ressortirait de cet accompagnement ?

J'évalue mon désir de transformer mon problème en solution porteuse pour moi à :



Motivation basse...
Je préfère rester encore
un peu dans mon problème.
J'ai l'habitude de ne pas être bien.

J'ai envie mais... j'ai des doutes.
Je n'y crois pas trop
mais je dois essayer quelque chose.

Super décidé !
J'en ai vraiment assez de rester
dans ce problème. Je veux
que ça change pour moi.