

" Le coaching de VIE "

" La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur - J. SALOMÉ "

Vous traversez une période difficile... personnellement ou professionnellement... ou les deux !
Mais vous ne réussissez pas à savoir précisément pourquoi ou comment faire pour repartir sur de bonnes bases, plus sereines, plus vivantes et confiantes ?

Le coaching de vie vous permettra de clarifier votre situation et de trouver des ressources nouvelles pour faire face à vos difficultés.

Votre coach vous aide à identifier vos mécanismes automatiques qui vous enferment et vous contraignent à répéter les mêmes réactions toxiques pour vous et peut-être pour les autres. Il vous aide à percevoir des croyances qui ne sont peut-être plus adaptées à la personne que vous êtes devenue.

Les objectifs

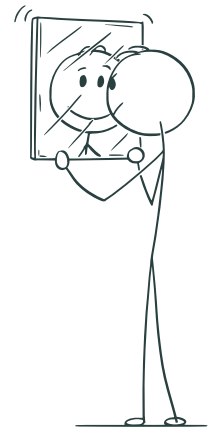


Un coaching de VIE est là pour vous aider :

- À traverser une période de crise : changement personnel et professionnel ;
- À clarifier votre problématique personnelle ou professionnelle ;
- À identifier vos ressources, vos points forts pour retrouver du sens, de l'énergie, de la motivation ;
- À mieux vous connaître dans votre fonctionnement, dans vos croyances et peut-être décider d'en changer pour mieux avancer ;
- À retrouver motivation et sens.

Exemples de situations qui peuvent nécessiter un coaching de VIE :

- Changement de vie personnelle : parentalité, crise identitaire, divorce... ;
- Changement de vie professionnelle : licenciement, promotion, doutes professionnels, perte de motivation au travail, tensions relationnelles... ;
- Manque de confiance en soi ;
- Relations parents / enfants ;
- Relations de couple ;
- Relations professionnelles.



Pour qui ?

Toute personne désireuse de mieux-être et vivre.

Pré-requis : aucun.



Durée & modalités

Variable en fonction des objectifs fixés.

Séance de 1h / 1h30 chacune.

Rythme des RDV : variable en fonction de votre problématique.

En présentiel et/ou à distance.

Évaluation

Évaluation via un questionnaire d'évaluation à l'issue du coaching.

Les point forts

Le respect d'une charte éthique Andaré Conseil.

Une formatrice passionnée des relations humaines.

Un moment à soi pour :

- Prendre le temps ;
- Se poser et se reposer ;
- Apprendre ;
- Se nourrir de partages bienveillants ;
- Partager nos différences.

Et ce dans la bonne humeur !

Centre de Formation Handi-Bienveillant

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite

Analyse personnalisée en amont de la formation pour adapter si besoin les supports et modalités pédagogiques en lien avec nos partenaires.

Prise en charge financière

Prise en charge individuelle.

Contact

Sylvie GABOREAU 06 74 81 55 09

sylvie.gaboreau@andare-conseil.fr

