



# Le coaching de vie (ou coaching personnel)



## Pour quoi ?

Devant certaines situations, tout le monde n'est pas en capacité de réagir de façon optimale.

Être écouté.e est souvent une première bouffée d'oxygène pour commencer à appréhender sa situation sous un angle différent.

Mon rôle en tant que coach est de vous apporter un nouveau regard sur votre vécu et vous aider à ouvrir les portes sur de nouveaux horizons possibles.

Le coaching personnel (ou coaching de vie) vous permet d'explorer la situation que vous rencontrez, de voir quelles sont vos résistances, peurs, craintes, émotions ainsi que vos forces et vos ressources.



## Les séances vous permettent de :

- Vous sentir écouté.e et entendu.e,
- Vous connecter à vos émotions et pouvoir les exprimer,
- Respirer et trouver un second souffle.
- Vous confronter à votre difficulté avec de nouveaux outils pour la dépasser
- Trouver de nouveaux moyens de communication avec vous-même et avec les autres.

## Exemple de situations pouvant être accompagnées en coaching de vie :

- Difficultés à communiquer au sein de la famille
- Envie de changer des habitudes néfastes pour Soi
- Apprendre à s'affirmer, à respecter et faire respecter ses limites
- Muscler sa confiance en Soi
- Performance à atteindre (par exemple : marathon, discours, représentation devant un public...)
- Décisions à prendre (positionnement au sein de la famille, projet familial...)
- Digérer un échec et le transformer en apprentissage
- Redéfinir ses priorités



## Fréquence et durée :

Pour optimiser votre démarche et le processus de coaching, le rythme d'une séance par quinzaine est recommandé.

Un coaching dure en moyenne 7h et dépasse rarement 15h sur une période de 3 mois à un an.

Les séances durent 1h15.



## Modalités :

Les séances ont lieu à mon cabinet ou à distance (visio ou téléphone).

**La première séance dure 45mn et vous est offerte.** Elle permet de vérifier ensemble que :

- Votre demande correspond à mon champ d'interventions
- Ma proposition correspond à vos attentes
- Les conditions (tarifs, fréquence, méthodes) vous conviennent et que nous souhaitons travailler ensemble.



## Informations utiles et déontologiques :

Le coaching personnel est un accompagnement temporaire ne pouvant s'apparenter à un accompagnement psychothérapeutique.

Ainsi, les consultations pourront déboucher sur l'orientation vers un professionnel de la santé si je sens que vous êtes en grande difficulté (symptômes d'anxiété très marqués, symptômes de dépression par exemple).

Il est important pour moi que vous puissiez être accompagné(e) par la personne compétente pour le faire.

A noter qu'un travail en coaching peut se faire en parallèle d'une prise en charge psychiatrique ou psychologique.