

## Une séance de coaching ? Comment ça se passe ?



**C'est un accompagnement individuel où l'on s'intéresse au « COMMENT » se mettre en action et aller vers le changement.**

Vous apprenez à **mieux vous connaître** pour mieux comprendre le fonctionnement des autres. Vous trouvez la solution à l'intérieur de vous. Vous **augmentez votre confiance** en vous et **passez à l'action** à votre rythme et en fonction de vos besoins.

### **1<sup>ère</sup> séance :** (Skype ou téléphone possible)

Vous posez vos questions, on détermine un cadre, une charte commune. Vous déterminez un objectif ou énoncez une problématique que vous souhaitez résoudre. A partir d'un outil de coaching efficace, adapté à votre demande et innovant, vous affinez votre ou vos actions.

### **Séances suivantes :**

Durée : entre 1h et 1h30

- Phase d'accueil
- Définition d'un objectif
- Utilisation d'une technique de coaching (cartésienne, métaphore, visualisation...)
- Prise de conscience
- Action

Au cours de chaque séance, vous allez avoir des prises de conscience qui vont vous permettre à chaque fois de **déterminer une action nouvelle concrète, cohérente, réalisable et mesurable**. A votre rythme, entre chaque séance, vous réalisez votre action qui vous conduit vers votre objectif. Vous bénéficiez d'un accompagnement téléphonique entre chaque séance si vous c'est nécessaire.

**Le nombre de séances est en fonction de votre avancée.**

**La technique proposée est rapide, performante et efficace.**

**L'espace entre chaque séance est de 1 jour à 1 mois maximum.**

**Le lieu :** plusieurs possibilités

A votre domicile, dans mon cabinet ou dans un lieu neutre choisi d'un commun accord

**Tarif :** 60 euros la séance

Un tarif forfaitaire est possible, consultez nous.