

## 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.**

**1<sup>ère</sup> séance : GRATUITE** (skype ou téléphone possible)

Durée : 30 minutes

Vous posez vos questions, on détermine un cadre, une charte commune.

**2<sup>ème</sup> séance :**

Durée : entre 1h00 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.

Les séances suivantes se font sur le même schéma.

**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, sur site ou dans un lieu neutre

**Tarif :** 50 euros la séance

Un tarif forfaitaire est possible, consultez nous !