

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^{ère} séance : GRATUITE (skype ou téléphone possible)

Durée : 30 minutes

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

2^{ème} 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 !