

LE COACHING C'EST

- EXPRIMER SES **ÉMOTIONS**
- IDENTIFIER SES **BESOINS**
- PARLER DE SON **DÉSIR**
- DÉFINIR SES **PRIORITÉS**
- PRENDRE DES **DÉCISIONS**
- EN TOUTE **AUTONOMIE**
- **SE RESPONSABILISER** DE SES CHOIX
- CRÉER UN **PLAN D'ACTION**
- ÉLABORER SES PROPRES **STRATÉGIES**
- GÉRER SON **TEMPS**
- GÉRER SES **RESSOURCES**
- AGIR AVEC **SENS**
- SE FAIRE **CONFIANCE**
- **INTERAGIR** AVEC AUTRUI
- **S'ADAPTER** AUX ALÉAS
- **REFORMULER** SES CHOIX

**PERSÉVÉRER ET
ATTEINDRE SES VÉRITABLES OBJECTIFS**

CE COACHING S'ADRESSE À TOI SI ...

✓ Tu coches au moins une de ces cases :

- Tu te poses des questions et tu as envie de te sentir écouté.e.
- Tu souhaites améliorer tes rapports avec les autres.
- Tu veux avoir une meilleure estime de toi.
- Tu as envie de progresser à l'école ou dans d'autres domaines.
- Tu as besoin d'avoir plus de visibilité sur ton avenir professionnel.
- Tu es amené.e faire des choix.
- Tu souhaites optimiser ta recherche d'emploi ou tu as un entretien d'embauche.
- Tu veux mieux t'exprimer en public.
- Etc.

...



BILINGÜE COACH

COACHING

ENFANTS- ADOLESCENTS
JEUNES ADULTES

COACHING DE VIE - COACHING SCOLAIRE -
COACHING D'ORIENTATION - DÉBUT DE CARRIÈRE
COACHING PARENTAL & MÉDIATION.



**IDENTIFIER VOS BESOINS,
CLARIFIER VOS CHOIX,
PRENDRE EN MAIN VOTRE
PARCOURS.**

CONTACT

+ 2 1 2 6 8 9 0 9 2 9 9 1



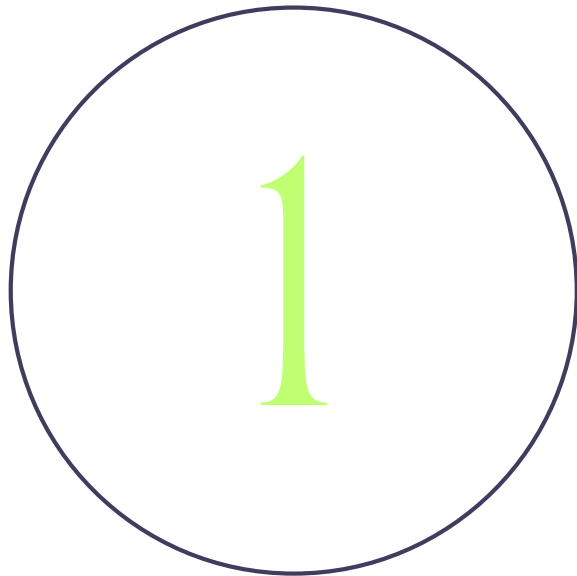
LES ÉTAPES

DEUXIÈME ÉTAPE

ACCOMPAGNEMENT

- 5 séances + de 1h à 1h30.
- Fréquence hebdomadaire ou toutes les deux semaines.
- Accompagnement entre les séances.
- Mise en place d'autres accompagnements par des spécialistes si besoin: tuteurs, autres experts du développement personnel.
- Étapes du coaching et Plan d'action limité dans le temps.

*Un minimum de 5 séances est conseillé pour affiner la demande et mettre en place un véritable processus de coaching, qui engage les différentes parties.



PREMIÈRE ÉTAPE

RENCONTRE ET FORMULATION DE LA DEMANDE

- Rencontre en présentiel ou à distance avec les parties impliquées.
- Définition préalable de la demande.
- Principaux points de blocage.
- Plan d'action sur 3 à 5 séances.

*Nous ne partons pas d'une définition au préalable du type de coaching (scolaire, orientation ...) afin de ne pas conditionner la demande. Celle-ci se construit de manière conjointe avec les différentes parties.



TROISIÈME ÉTAPE

BILAN: ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Bilan des séances.
- État de lieux des objectifs et des résultats.
- Fin du contrat.
- Réévaluation des besoins.

*Nous faisons le point sur la progression par rapport aux objectifs fixés.