



## COACHING PROFESSIONNEL ET/OU PERSONNEL

Vous traversez des difficultés ? Vous ne trouvez pas de solutions, seul ou avec votre entourage ? Vous perdez pied ? Vous avez des objectifs que vous n'arrivez pas à atteindre ? Des changements interviennent dans votre vie professionnelle ou personnelle et il vous est difficile d'y faire face ?

Vous voulez agir, rebondir, décoller, vous êtes prêt à vous engager, à jouer le jeu, à laisser vos préjugés pour vous tourner vers un avenir rempli de possibles et d'art d'être vous-même.

### Le Coaching, c'est quoi, le coaching ça sert à quoi ?

Le coaching, c'est l'art d'ETRE.

Le coaching n'est ni une thérapie, ni une psychanalyse dans laquelle vous parlez de votre petite enfance, mais une mobilisation de vos ressources au service de la réalisation de votre objectif pour un gain d'efficacité et de performance.

le coaching est une belle aventure dont vous êtes le héros (et non pas le coach), une aventure qui vous fait découvrir de nouveaux territoires et qui vous enrichira personnellement et professionnellement.

Le coaching se définit comme une relation suivie dans une période définie qui vous permet d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans votre vie professionnelle et/ou personnelle. A travers le processus de coaching, vous approfondirez vos connaissances et améliorerez vos performances

### Le coaching, quand y faire appel ?

Le coaching intervient dans les situations où vous êtes confronté à des obstacles pour lesquelles les réponses ne sont plus adaptées, des défis qui remettent en cause votre confiance en vous, des situations dans lesquelles vous vous sentez dans une impasse. Ce sont des problématiques relationnelles ou managériales, le démarrage d'une nouvelle fonction, la gestion d'un conflit, des nouvelles responsabilités. A un moment de votre vie personnelle et professionnelle, chacun peut faire appel à un coach.

### Le coaching, c'est efficace ?

Le coaching est efficace pour plusieurs raisons :

Vous allez créer une relation avec votre coach favorisant une synergie créative et une dynamique de changement ;

Vous allez définir des objectifs précis et réalistes ;

Vous allez lever les freins vous empêchant jusqu'à présent d'atteindre vos objectifs.

### Concrètement, comment ça se passe ?

On commence par un entretien préalable d'une heure au cours duquel nous apprenons à nous connaître et où vous expérimentez l'accompagnement proposé. D'un commun accord, nous décidons de faire un bout de chemin ensemble.



L'étape suivante de notre collaboration est la séance découverte durant laquelle nous allons établir un contrat de coaching. Ce dernier nous permet de poser les bases de notre relation, comment nous allons travailler ensemble, quels sont les objectifs que vous souhaitez atteindre, la durée du coaching.

Et ensuite ? Nous prévoyons en moyenne 5 à 10 séances d'une heure chacune tous les 15 jours. Vous venez à chaque séance avec un sujet, que nous explorons ensemble au cours de la séance  
Le coaching se termine par une séance de bilan au cours de laquelle nous revenons sur le chemin parcouru et positionnons des axes de maintien pour les mois à venir.

### **Le coaching, ca se passe ou ?**

Vos séances de coaching peuvent se dérouler en présentiel dans nos cabinets ou à l'extérieur.  
Vos séances peuvent également se dérouler en distanciel synchrone par téléphone ou visioconférence.

### **Le coaching, combien ça coute chez Co-Equi'LIBRE ?**

Nous sommes en capacité de vous proposer des tarifs à l'heure ou en forfait suivant vos besoins.