

# Coaching



## Activer les ressources – Trouver des solutions

**Se sentir à l'aise pour relever des défis tant sur le plan personnel que dans la vie professionnelle et managériale**

Nous vous soutenons dans un coaching neutre et orienté solutions, en cas de difficultés, que ce soit dans le domaine personnel ou au travail, dans vos tâches quotidiennes ou de management

- En renvoyant aux situations individuelles de stress et de difficultés professionnelles
- Dans les processus décisionnels de développement de solutions
- Dans l'évaluation et l'encouragement de vos potentiels et de vos compétences
- Dans l'identification et la modification de schémas comportementaux
- Dans la constitution d'un meilleur équilibre vie professionnelle/vie privée
- Dans l'élaboration de perspectives et d'alternatives

### Vos avantages

Vous savez reconnaître votre potentiel et vos compétences et les utiliser à bon escient

- Vous gagnez en assurance dans les situations éprouvantes
- Vous augmentez vos propres capacités décisionnelles
- Vous développez votre niveau d'estime, d'assurance et de confiance en vous
- Vous améliorez votre force de persuasion
- Vous augmentez votre performance et votre résistance
- Vous savez aborder activement et avec aisance les situations de conflits
- Vous apprenez à écouter vos besoins et souhaits pour mieux réaliser vos objectifs
- Vous gagnez en temps et en qualité de vie
- Vous apprenez des méthodes ciblées d'autoréflexion

... ainsi vous renforcez votre personnalité et gagnez en présence.

Lors du premier entretien, nous clarifions vos questionnements ainsi que l'objectif du coaching, et convenons ensemble des prochaines étapes. Contactez-nous, nous sommes là pour vous !