

Equilibre de Vie

« Heureux celui qui a conformé sa vie à ses projets »

(Hegel)

Le Life Coach est un partenaire en réussite, il vous aidera à trouver des solutions pour mettre en phase vos objectifs personnels et/ou professionnels.

PHILOSOPHIE

Le coaching est un accompagnement au changement et à l'autonomie

AVANTAGES POUR LE BENEFICIAIRE

- Accroître sa motivation
- Développer ses ressources, son potentiel
- Lever les freins, élargir les choix
- Comprendre et changer ce qui ne fonctionne pas
- Passer à l'action avec vos propres solutions
- Développer de nouvelles compétences durables
- Pouvoir reproduire ensuite ses stratégies gagnantes

Méthodologie

- Définir un objectif spécifique et caractérisé
- Explorer les options et chemins pour atteindre ses objectifs par l'art du questionnement
- Bâtir un plan d'action opérationnel / liste d'étapes concrètes et planifiées
- Anticiper les obstacles et leurs solutions
- Accompagner la prise de décision et l'engagement

Outils

Approche pluridisciplinaire composée d'une palette d'outils destinés à répondre aux besoins et aux problématiques :

- Analyse transactionnelle
- Outils de PNL
- Modèles d'Hudson
- Méthode d'Apter ...

Déroulé

- Accompagnement individuel de 6 à 8 séances selon les problématiques ou contextes.
- Coach certifié ICI coach