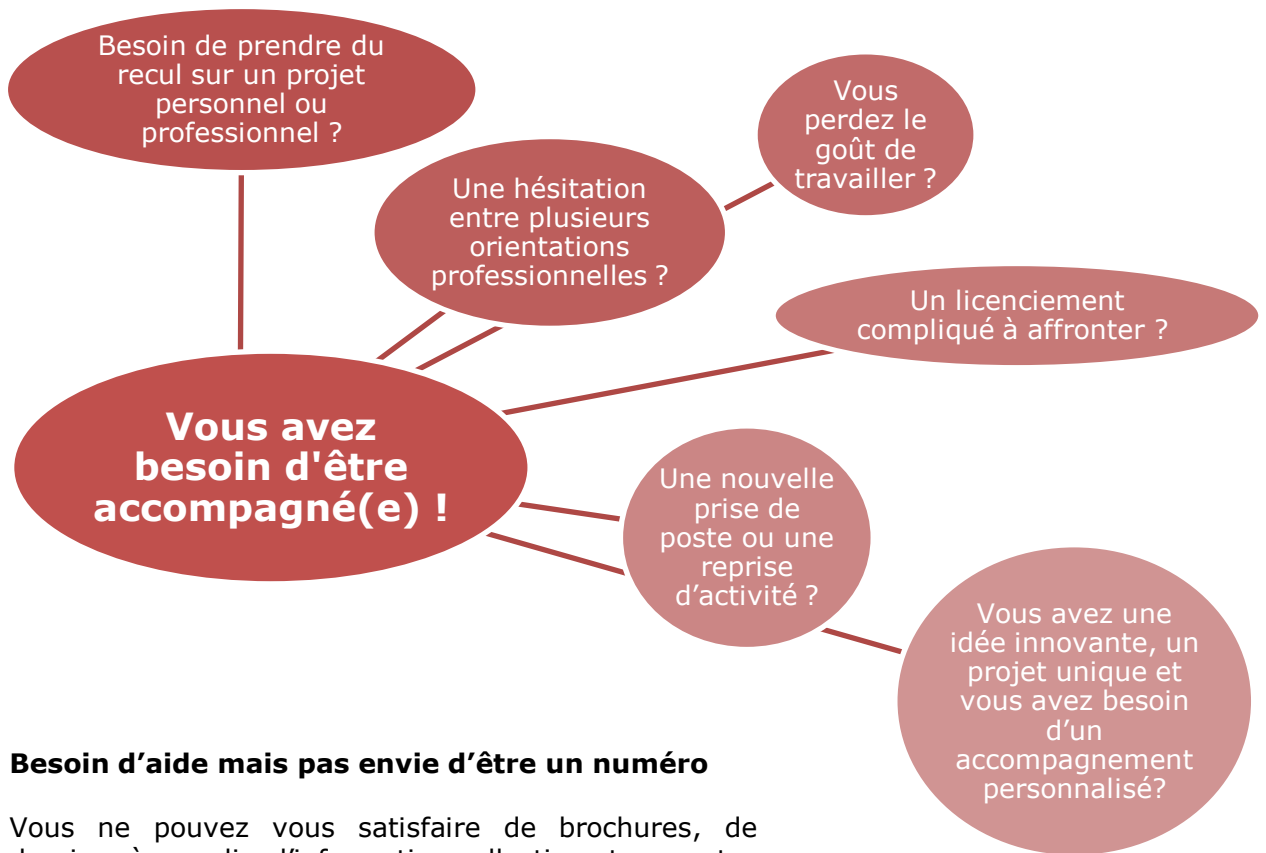


## LE COACHING INDIVIDUEL



### Besoin d'aide mais pas envie d'être un numéro

Vous ne pouvez vous satisfaire de brochures, de dossiers à remplir, d'information collective et ressentez la nécessité d'augmenter vos chances de réussir par un soutien personnalisé

Un coach est un expert dans son domaine qui met ses connaissances et son savoir-faire à votre disposition

### Un coach pour quoi faire ?

Le coach est un professionnel qui vous aide à mieux réfléchir sur votre situation et vos projets. Son rôle de catalyseur et de miroir vous permet de prendre du recul et de bénéficier de conseils neutres, car éloignés de vos sphères personnelles et professionnelles.

N'hésitez pas à me [consulter](#)

## LE COACHING INDIVIDUEL

### Qui fait appel à un coach ?

Toute personne qui a envie de prendre sa vie professionnelle ou personnelle en main peut solliciter un coach. Cette démarche est personnelle et doit être choisie et motivée.

### A quel moment le solliciter ?

Faire appel à un coach s'inscrit le plus souvent dans une période de remise en questions. Nous aidons le coaché à faire le point sur ses valeurs et ses choix de vie, afin qu'il prenne les bonnes décisions et la bonne direction. Les coachés peuvent être en situation de licenciement, de crise familiale (décès ou divorce), de déménagement, de stagnation professionnelle, de création d'entreprise... tout événement ou situation difficile qu'ils souhaitent surmonter.

### Comment le choisir ?

Avant de vous engager dans un coaching, voici les points à valider avec votre interlocuteur, au cours d'une première rencontre :

- La formation du coach : il est recommandé de choisir un coach qui a suivi une formation avec un organisme reconnu.
- Le réseau professionnel du coach : les coachs sérieux se font superviser sur les situations de leur coachés par un pair, afin de valider leurs méthodes. C'est une preuve de sérieux, d'humilité et de professionnalisme.
- Son parcours : il est important de connaître le vécu de votre interlocuteur en entreprise (si c'est le cas) ou / et en tant que coach. Pour quelles entreprises a-t-il travaillé ? Réalise-t-il régulièrement des coachings personnels ?
- Les tarifs et le nombre de séances : les séances de coaching, de une à deux heures, sont facturées entre 80 et 150 euros. le nombre est librement défini avec le coaché en fonction des besoins exprimés
- La relation de confiance : lors de votre première rencontre, vous devez être à l'aise. Si vous n'osez pas tout dire, vous ne serez pas honnête avec vous-même et perdrez votre temps.



N'hésitez pas à me [consulter](#)