

Processus d'accompagnement (Life coaching)

- Mieux vous comprendre vous-même, mieux vous connaître, pour trouver votre chemin de vie : celui qui vous convient vraiment (première partie).
- Modifier votre « chimie interne » et développer ainsi une énergie positive et mobilisatrice pour atteindre facilement vos objectifs (seconde partie).

1ère partie du Coaching de vie

● 1^{ère} séance

Point de situation : nous recueillons des informations sur votre situation présente et nous identifions les causes des difficultés auxquelles vous faites face aujourd'hui ; par ailleurs nous fixons différents objectifs et nous apprécions les effets positifs qui résulteraient de l'atteinte de ces mêmes objectifs ; enfin, nous listons les ressources sur lesquelles vous pourrez/ devrez vous appuyer pour construire cette nouvelle dynamique.

● Séances suivantes (6 à 9 séances)

- Identification/ Prise de conscience de tes besoins et de tes aspirations.
- Identifications des valeurs mobilisatrices.
- Hiérarchisation des ces valeurs ; critères et signification personnelle.
- Intégration émotionnelle des valeurs et métaphore de vie.
(Savoir vous connecter à vos énergies mobilisatrices facilement et à tout moment).
- Analyse de vos comportements versus vos valeurs.
- Recadrage versus comportements résiduels si nécessaire.
(mise en œuvre d'options satisfaisantes)
- Tracer votre chemin de vie (orientation, vision, motivation).

Ce plan de travail prévoit également d'intégrer 1 à 3 séances qui, à la lumière des changements et des prises de conscience personnels, pourront répondre à votre demande pour :

- Refixer, préciser un objectif de manière claire, précise et complète.
- Se préparer mentalement et ajouter une ressource pour un contexte précis.
- Agir sur un état émotionnel déplaisant/ prendre du recul.
- Savoir comment communiquer pour exprimer un message délicat/résoudre un conflit.

Les outils que j'utilise sont issus :

- De techniques de thérapies brèves ; techniques Yogiques et Hypnose Ericksonienne.

Les principes de l'accompagnement :

- Ecoute active
- Bienveillance
- Absence de jugement
- Aucune ingérence dans la vie personnelle
- Par la puissance du questionnement, je t'aide simplement à te reconnecter avec des ressources qui sont déjà en toi de manière à ce que tu puisses t'installer dans une dynamique de progrès et ce dans le respect de tes propres valeurs et de celles d'autrui.

Durée et Fréquence des séances

- Chaque séance dure une heure
- Idéalement une à deux séances par semaine
(en tout état de cause jamais plus de deux semaines entre 2 séances)

2ème partie du Coaching de vie

(environ 10 séances)

- Identifier avec encore plus de précision, les valeurs fondamentales qui ont toujours orienté votre vie et ce, depuis votre plus tendre enfance.
- Mettre en lien différentes parties de votre personnalité pour créer davantage de cohérence et limiter vos tiraillements dans votre vie.
- Développer une vision claire et puissante pour trouver un sens fort à votre vie.
- Transformer cette vision en objectifs opérationnels définis à court et moyen et long terme.
- Identifier et modifier vos croyances limitantes en intégrant de nouvelles perceptions.
- Modifier les habitudes ou les comportements répétitifs qui ne vous conviennent plus.
- Prendre du recul et intégrer de nouvelles réactions émotionnelles en situation de stress.
- Dépasser vos limitations en transmutant vos émotions et vos peurs en puissant levier de transformation.
- Traitement éventuel de vos peurs, vos phobies et traumatismes.
- Découvrir votre véritable raison d'être profonde et vivre en accord avec celle-ci.

Prix des séances

- 95 Euros la séance, et **sous certaines conditions d'engagement**, à partir de 60 Euros pour les membres et anciens membres du cours de Yoga.