



Introduction

Un coaching fonctionne quand deux facteurs sont présents :

1. Le client est ouvert au changement, il a envie d'évoluer.
2. Il constate que ce qui se passe actuellement dans sa vie ne correspond pas à ce qui devrait se passer, selon lui. Ces deux critères sont nécessaires pour trouver la motivation qui permettra, d'opérer les changements souhaités, de créer de nouveaux projets personnels et professionnels, de mettre en œuvre certaines actions et donc de résoudre certains problèmes.

AVEC UN COACH, VOUS :

◆ PRENDREZ PLUS DE MESURES JUDICIEUSES ET PLUS FACILEMENT

PARCE QUE VOUS VOUS FIXEREZ LES OBJECTIFS QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT

Découvrir précisément ce que vous voulez vraiment pour vous-même tant sur le plan personnel que professionnel fera souvent l'objet de notre premier travail ensemble. Nous vous aidons à distinguer le: « je pourrais, je devrais, je ferais mieux de..., je dois, je devrais pourtant...» avec ce que vous vous désirez vraiment, tout au fond de vous, pour vous. Une fois l'objectif clairement identifié et fixé, vous serez probablement beaucoup plus à l'aise pour poser les actions justes qui vous permettront de l'atteindre.

◆ AUREZ UNE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE, QUI FONCTIONNE BIEN

PUISQUE VOUS L'AVEZ CONÇUE « EGOISTEMENT »

Pour avoir une vie équilibrée il faut commencer par penser plus à soi. Paradoxalement dans une société qualifiée de fortement individualiste, on s'aperçoit que les personnes régissent souvent leur vie et leurs priorités en fonction des autres. La pression est forte - le travail, la famille - les amis, etc.. Et le temps pour soi alors? Pour récupérer, pour souffler ? Cela signifie qu'il faut apprendre à être un peu plus égoïste. On peut être et responsable et égoïste. Etre en forme, avec des fondations personnelles solides permet ensuite de mieux donner aux autres (sinon vous risquez de ne leur offrir que votre stress et votre frustration). Nous travaillerons également sur ces notions de fondations personnelles qui permettent une vie plus équilibrée.

◆ GEREREZ MIEUX VOTRE TEMPS ET VOTRE ARGENT

VOUS POUVEZ VRAIMENT OPTIMISER

Gérer vos priorités, votre budget, votre argent, vous organiser, mettre en place de meilleures stratégies pour organiser votre vie matérielle. Négocier un meilleur salaire, un meilleur job.. Et oui avec un coach vous pouvez plus facilement vous pencher sur ces sujets qui paraissent, au premier abord, un peu rébarbatifs ; vous vous donnerez



intérieurement des autorisations pour oser, pour penser que vous le valez bien et au bout du compte, vous optimiserez plus que vous n'auriez osé l'imaginer tout seul.

◆ PRENDREZ DE MEILLEURES DÉCISIONS POUR VOUS-MÊME ET POUR VOS AFFAIRES

PARCE QUE VOTRE FOCUS EST CLAIR, CLAIR

Nous avons beaucoup de clients très intelligents, qui réussissent très bien. Alors pourquoi prennent-ils un coach? Parce qu'ils connaissent l'incalculable valeur ajoutée de partager leurs idées avec quelqu'un qui les comprend mais qui est exigeant, qui leur permet de prendre du recul, qui les oblige à préciser, à avoir un focus plus puissant, une meilleure stratégie et grâce à qui ils optimisent le résultat.

◆ AUREZ UNE ENERGIE DURABLE

BEAUCOUP PLUS FACILEMENT

Quand vous êtes heureux, plus productif avec moins de contraintes et de problèmes, vous avez plus facilement accès à votre énergie, elle circule naturellement mieux, vous êtes moins fatigué, vous vous sentez mieux !

BONNE SEANCE !