

# Coaching individuel

## Coaching individuel, qu'est-ce que c'est ?

*Le coaching individuel repose sur une alliance conçue pour **accompagner une personne** vers son **meilleur niveau de réussite et d'épanouissement**.*

Le coaching individuel permet d'élaborer à partir de ses objectifs, définis, en début de séance, de nouvelles solutions et des comportements en adéquation avec les enjeux et les ambitions de l'individu.

- Le coaching individuel permet une prise de recul sur les événements
- Il apporte un éclairage extérieur et neutre
- Il permet une prise de conscience de nos fonctionnements et de leurs effets
- Il aide à la mise en œuvre des solutions et des évolutions
- Il donne des connaissances et des outils adaptés aux besoins
- La synergie entre le coach et son client crée une plus grande puissance pour affronter et franchir les obstacles...

## **P**ourquoi se faire coacher ?

- Vous avez un **projet** et vous hésitez à le réaliser
- Vous avez **besoin d'écoute** avant de prendre une décision importante :
  - changement de poste et gestion de carrière
  - prise de nouvelles responsabilités
  - réorientation professionnelle
  - création d'entreprise...
- Pour mieux concilier performances et équilibre personnel
- Pour apprendre à gérer votre stress ou prendre la parole en public
- Pour **optimiser ce que vous avez appris** pendant une formation
- Pour renforcer l'estime et la **confiance en vous**
- Pour apprendre de nouvelles techniques de développement personnel
- Pour résoudre **un problème personnel ou professionnel**

**Les consultations ont lieu uniquement sur rendez-vous et se déroulent à mon cabinet ou bien par téléphone**

**Les séances individuelles peuvent se faire facilement depuis chez vous ou tout autre lieu où vous disposerez d'une connexion internet ou bien un téléphone fixe et où vous serez libre de pouvoir parler tranquillement. Elles ont la même efficacité que si nous nous étions rencontrés à mon cabinet.**

**Pour savoir plus contactez: Bouchra BERRADA**  
**0616471112** ou écrivez à [activforall@gmail.com](mailto:activforall@gmail.com)