

COACHING INDIVIDUEL

Identifier les points forts et les freins à la performance. Visualiser ses objectifs c'est leur donner vie dans le futur.

QUI ?

- Tout le monde dans la mesure où vous souhaitez vous engager dans un travail qui vous permettra d'élargir votre champ de vision et votre champ des possibles

POURQUOI ?

- Parce que vous estimez que seul, vous limitez votre champ de réflexion
- Parce qu'un accompagnement vous permettra de voir plus clair, plus loin et plus juste.
- Parce que vous estimez que faire un point sur vous est une excellente idée
- Parce que vous avez envie de vous donner du temps
- Parce que vous ne savez pas comment traiter une problématique

QUAND ?

- Lorsque que vous avez une décision importante à prendre
- Lorsque que vous tournez en rond
- A l'aube d'un changement de vie. Travail ou vie personnelle
- Lorsque vous vous ennuyez
- Lorsque vous vous sentez dépassé
- Lorsque vous butez sur une problématique récurrente

COMMENT ?

- Séances de coaching, le nombre est déterminé avec le coach
- Evaluation de votre potentiel mental (Méthode Target)
- Exercices sur les points fragiles et développement des points forts
- Travail sur les 9 éléments de votre potentiel mental

POUR QUOI ?

- Pour donner du sens
- Se sentir bien ou mieux
- Se sentir performant
- Gagner de nouveaux contrats, de nouvelles compétitions
- Se sentir motivé
- Utiliser ses émotions pour mieux décider
- Atteindre ses objectifs
- Se sentir en harmonie
- Se sentir cohérent
- Se comprendre
- Comprendre les autres
- Mieux communiquer avec les autres
- Mieux gérer les conflits

