

# CAS CONCRET DE COACHING



12 séances



3 mois



A. 27 ans



*"J'ai beaucoup appris sur moi et ai pu débloquent des situations néfastes dans ma vie que je n'arrivais pas à gérer. Ce coaching m'a permis de grandes prises de conscience. J'en referai volontiers un à l'avenir."*

## ★ INTENTION DE DÉPART

Retrouver de la confiance en soi pour amorcer plusieurs changements de vie

## ★ PROBLÉMATIQUES IDENTIFIÉES

Souffrance au travail et vie personnelle peu stable

## ★ EXPLORATION DE LA SITUATION VÉCUE

Au travers d'une mise en lumière de ses valeurs, besoins, ressources, accomplissements et réussites passés, perceptions de l'entourage... A. a eu de fortes **prises de conscience** et a notamment compris qu'elle ne savait pas poser ses limites et que sa frustration professionnelle devait cesser. **Cette étape a permis** : de booster son estime d'elle-même, revaloriser son parcours, en réaliser tous les points positifs, faire émerger tous ses talents

## ★ OBJECTIF POSÉ

Identifier et amorcer une reconversion professionnelle

## ★ DÉBLOCAGE DES POINTS LIMITANTS

Diminution des croyances limitantes par des actions concrètes : travail sur la procrastination, l'hygiène de vie et de sommeil, les relations. **Bénéfices de cette étape** : niveau d'énergie remonté, image de soi plus positive, apaisement des relations sous tension, décision de prendre en charge sa dyslexie, nouvelles habitudes de vie quotidienne. A. a aussi démissionné de son poste pendant le coaching.

## ★ TRAJECTOIRE ET MISE EN OEUVRE

Stratégie posée visant la consolidation des ressources financières et l'amorce d'un bilan de reconversion. Engagement et passage à l'acte de A. vers l'atteinte de son objectif grâce à un plan d'actions précis et daté. Bilan : *"Je me sens soulagée et pleine d'élan pour la suite, j'aurais du entreprendre tout cela bien plus tôt !"*

THÉMATIQUE :  
RECONVERSION  
PROFESSIONNELLE

COACHING ISSU  
D'UNE DÉMARCHÉ  
PERSONNELLE

