

# CAS CONCRET DE COACHING



14 séances



4 mois



F. 44 ans

*"J'ai adoré la démarche ainsi que la relation avec ma coach avec qui le feeling était facile et qui savait me ramener à l'essentiel quand je m'égarais. C'est une très bonne expérience pour se connaître et enfin changer."*

## ★ INTENTION DE DÉPART

Prendre confiance en lui et devenir plus à l'aise avec les autres, pour améliorer sa vie sociale

## ★ PROBLÉMATIQUES IDENTIFIÉES

Vie personnelle insatisfaisante et incompris dans le travail

## ★ EXPLORATION DE LA SITUATION VÉCUE

Au travers d'un travail sur ses valeurs, talents et réussites passés, perceptions de l'entourage, mais aussi de tout ce qui l'auto-limite, F. a réalisé qu'il portait un regard très dur sur lui-même et qu'il se privait de beaucoup de moments agréables en société. **Cette étape a permis** : de rebooster sa confiance en lui petit à petit et davantage s'affirmer.

## ★ OBJECTIF POSÉ

Organiser lui même de A à Z un voyage lui permettant d'aller à la découverte d'une destination proche et nouvelle pour lui

## ★ DÉBLOCAGE DES POINTS LIMITANTS

Diminution des croyances limitantes par des actions concrètes : travail sur l'organisation personnelle et le quotidien familial, participation à des cours collectifs d'une activité artistique, organisation de répétitions musicales avec de nouveaux partenaires. **Bénéfices de cette étape** : niveau d'énergie remonté, image de soi très positive grâce aux challenges personnels réalisés, de nouvelles relations ont été nouées, l'équilibre de vie est redevenu agréable.

## ★ TRAJECTOIRE ET MISE EN OEUVRE

Stratégie posée visant l'autonomie dans son organisation personnelle, tout en faisant de la place pour l'aide extérieure. F. a entrepris la préparation de son voyage comme des retrouvailles très positives avec lui-même. L'atteinte de son objectif s'est structurée en amont grâce à un plan d'actions précis et daté. Bilan : *"J'ai constaté tellement de changements positifs en moi et autour de moi pendant le coaching ! Je me sens aujourd'hui en confiance dans mes projets et dans mes relations."*

**THÉMATIQUE :  
RELATION AUX  
AUTRES**

**COACHING ISSU  
D'UNE DÉMARCHÉ  
PERSONNELLE**

