

## **Mon approche**

**Je crois en l'homme, en son potentiel. Il a toutes les ressources pour réaliser ce qu'il souhaite réaliser.**

## **Coaching mais qu'est ce réellement ?**

### **Ma vision personnelle du coaching**

**Bien souvent un simple coup de pouce suffit pour que votre potentiel s'exprime.**

**Mon travail agit sur la relation à soi et aux autres. La cohésion, la confiance et le dynamisme deviennent votre quotidien. Vous dépassez les obstacles.**

**Je facilite le changement par un questionnement qui aide à changer de regard, à trouver les ressources et à trouver le chemin d'un nouvel équilibre et de croissance.**

### **Pourquoi ce métier ?**

**Je crois que tout est possible si l'on croit en soi et que l'on libère ses ressources. Trouver les solutions soi-même est plus efficace que d'être conseillé.**

**Ma volonté est d'accompagner la personne, de travailler ensemble selon les contextes professionnels, personnels ou familiaux pour retrouver un bien-être**

## **Dans quel but ?**

### **Libérer les potentiels et agir**

**Gérer sereinement le changement**

**S'accepter**

**Définir ses priorités**

**Prendre Confiance**

**Oser /Décider**

**Prendre soin de soi et des autres**

**Communiquer et Coopérer**

**Bien-être personnel et collectif**



**Bien être**

**Prendre soin de soi**

**Confiance**

**Sortir de sa zone  
de confort**

**Se questionner**

**Surmenage**

**Stress**

**Isolement**

**Se sous-estimer**