



# Coaching personnalisé

10 séances

Les principaux objectifs de ce programme sont d'augmenter la confiance en soi, de se redécouvrir, d'apprendre à s'affirmer et de développer l'auto-empathie et l'acceptation de soi. Les outils du coaching : l'hypnose, l'EFT, l'EMDR, les neurosciences et la PNL pour s'adapter aux besoins spécifiques de chacun.

## Séance 1 : Bilan Initial et Définition des Objectifs

- **Objectif :** Comprendre les besoins et les attentes, établir un plan d'action personnalisé.
- **Contenu :**
  - Mise en place d'un cadre de coaching
  - Evaluation des défis actuels et les objectifs à atteindre
  - Définition d'un objectif de coaching

## Séance 2 : Exploration des Valeurs et Estime de soi

- **Objectif :** Identifier les valeurs fondamentales et renforcer l'estime de soi
- **Contenu :**
  - Importance des valeurs dans les décisions
  - Exercice d'identification des valeurs personnelles

## Séance 3 : Gestion des Émotions

- **Objectif :** Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions.
- **Contenu :**
  - Identification des émotions et des déclencheurs émotionnels
  - Techniques de gestion des émotions
  - Introduction à l'EFT pour libérer les blocages émotionnels
  - Exercice pratique de libération émotionnelle

## Séance 4 : Hypnose pour la Confiance en Soi

- **Objectif :** Utiliser l'hypnose pour renforcer la confiance en soi.
- **Contenu :**
  - Séance d'hypnose guidée pour la confiance en soi
  - Intégration des bénéfices de l'hypnose dans la vie quotidienne

## Séance 5 : Communication Assertive

- **Objectif :** Développer des compétences de communication assertive.
- **Contenu :**
  - Analyse des styles de communication (passif, agressif, assertif)
  - Techniques de communication assertive
  - Jeux de rôle et mises en situation
  - Feedback et ajustements



# Coaching personnalisé

10 séances

## Séance 6 : Fixation et Réalisation des Objectifs

- **Objectif :** Mettre en place des stratégies pour atteindre les objectifs définis.
- **Contenu :**
  - Révision des objectifs SMART
  - Identification des obstacles potentiels et des solutions
  - Techniques de planification et de gestion du temps
  - Exercice pratique de planification

## Séance 7 : Auto-empathie et Acceptation de Soi

- **Objectif :** Renforcer la confiance et le bien-être personnel.
- **Contenu :**
  - Techniques pour identifier et accepter ses imperfections et vulnérabilités
  - Élaboration d'un plan d'action pour intégrer l'auto-empathie dans la vie quotidienne

## Séance 8 : Reprogrammation des croyances limitantes

- **Objectif :** Identifier et transformer les croyances limitantes.
- **Contenu :**
  - Identification et analyse des croyances limitantes
  - Introduction à l'EMDR pour reprogrammer les croyances limitantes

## Séance 9 : Mise en Pratique et Autonomie

- **Objectif :** Faire le point sur les compétences et techniques acquises jusqu'à présent.
- **Contenu :**
  - Synthèse des Compétences Acquis
  - Développement de l'Autonomie
  - Plan de Suivi Personnel

## Séance 10 : Bilan et Perspectives Futures

- **Objectif :** Évaluer les progrès réalisés et définir les prochaines étapes.
- **Contenu :**
  - Bilan des progrès réalisés et des objectifs atteints
  - Réflexion sur les apprentissages et les transformations
  - Définition des objectifs futurs et du plan d'action à long terme
  - Feedback et clôture du programme

## Entre les séances

- Support continu : Disponibilité par whatsapp pour le soutien continu.
- Exercices personnalisés : Exercices à réaliser entre les séances.
- Lectures recommandées : Suggestions de lectures pour approfondir les sujets abordés.
- Vidéos et Podcasts : Ajouter des ressources multimédias pour varier les supports d'apprentissage.

## Suivi Post-Programme

- Sessions de suivi à 3 et 6 mois après la fin du programme pour évaluer la durabilité des progrès et offrir un soutien supplémentaire si nécessaire.