



Coaching personnalisé

6 séances

- **Objectifs spécifiques à Traiter en 6 Séances :**
 - Améliorer la gestion du stress
 - Perdre du poids
 - Surmonter les croyances limitantes
 - Atteindre un objectif professionnel spécifique
 - Prendre la parole en public

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 du cadre de coaching
 - Évaluation des défis actuels et définition des objectifs spécifiques
 - Élaboration d'un plan d'action

Séance 2 : Exploration et Identification des Déclencheurs

- **Objectif :** Identifier les facteurs spécifiques liés à la problématique (stress, communication, croyances, etc.).
- **Contenu :**
 - Identification des déclencheurs spécifiques à la problématique
 - Évaluation de l'impact de ces déclencheurs sur la vie quotidienne
 - Exercices de réflexion et d'auto-évaluation

Séance 3 : Techniques et Stratégies de Base

- **Objectif :** Apprendre et pratiquer des techniques de base pour aborder la problématique.
- **Contenu :**
 - Introduction aux techniques pertinentes (gestion du stress, communication assertive, reprogrammation des croyances, etc.)
 - Exercices pratiques et mises en situation

Séance 4 : Application Pratique et Ajustements

- **Objectif :** Appliquer les techniques apprises dans des situations réelles et ajuster en fonction des résultats.
- **Contenu :**
 - Pratique des techniques dans des scénarios réels
 - Jeux de rôle et mises en situation
 - Feedback sur la performance et ajustements des techniques



Coaching personnalisé

6 séances

Séance 5 : Renforcement et Intégration

- **Objectif :** Renforcer les compétences et intégrer les nouvelles habitudes dans la vie quotidienne.
- **Contenu :**
 - Techniques pour renforcer les compétences acquises
 - Stratégies pour intégrer ces techniques de manière durable
 - Planification d'un suivi régulier pour maintenir les progrès

Séance 6 : Bilan et Stratégies à Long Terme

- **Objectif :** Évaluer les progrès réalisés et définir des stratégies pour maintenir les acquis à long terme.
- **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.