



# 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 : Améliorer la Communication et Oser Dire les Choses

- **Objectif :** Améliorer la communication et apprendre à exprimer ses besoins de manière constructive.
- **Contenu :**
  - Prise de conscience de l'importance d'une communication efficace
  - Introduction aux étapes de la Communication Non Violente (CNV)
  - Mise en pratique avec des jeux de rôle
  - Plan d'action concret pour appliquer les techniques dans le quotidien

## 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



# Coaching personnalisé

10 séances

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

- **Objectif** : Développer une capacité à s'accorder de l'empathie, reconnaître ses vulnérabilités et accepter ses imperfections pour renforcer l'estime de soi.
- **Contenu** :
  - Prise de conscience sur l'importance de l'auto-empathie
  - Techniques pour écouter ses émotions avec bienveillance
  - Mise en pratique pour transformer les jugements intérieurs en paroles bienveillantes
  - Plan d'action pour intégrer l'auto-empathie dans le quotidien

## 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 Acquisées
  - 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.