

Passage

La solution est en vous

Un accompagnement pour traverser un contexte difficile, améliorer ou se libérer d'une situation qui ne convient plus.

Vous souhaitez

Mieux gérer votre stress et vos émotions ?
Améliorer votre communication et vos relations ?
Gagner en confiance et estime de soi ?
Équilibrer votre vie personnelle et professionnelle ?

Entretien préalable

Gratuit et sans engagement

Ce premier échange permet de vous écouter, de comprendre votre contexte, de faire connaissance et définir comment nous pourrions travailler ensemble.

Contractualisation

Validation de la compréhension du contexte et des enjeux ;
Définition des objectifs et des axes de travail ;
Cadre d'intervention : nombre de séances, durée, lieu et modalités financières ; Signature conjointe.

Déroulement de l'accompagnement

Entretiens face à face (ou séances à distance)

Echanges, questionnement, exercices et mises en situation, apports pédagogiques si besoin.

Le travail est complété par des activités à réaliser entre les séances.

Clôture du coaching

Questionnaire d'évaluation à chaud"

pour ancrer le travail effectué, prendre conscience du chemin parcouru et valider l'atteinte de votre objectif.

Bilan suivi à 3 mois

Vous bénéficiez d'une séance de coaching de 30 minutes, incluse dans votre accompagnement pour faire le point.

Respect

Soutien

Pédagogie

Sont les clés de mon accompagnement

Les bénéfices

Vous remettre en mouvement
Retrouver l'équilibre
Faire le plein d'énergie
Mieux vous connaître
Acquérir des outils pour être autonome

Béatrice Masson

**Coach Certifiée - Sophrocoach® - Formatrice
Praticienne Approche Neurocognitive et Comportementale**

06 85 19 61 31

contact@beatrice-masson.com