



Coaching de vie

Empreint du coaching professionnel, des différentes techniques et outils de développement personnel, le coaching de vie a pour but de vous permettre d'atteindre un objectif de mieux être et d'équilibre de vie.





Dans quelles situations ?



Le coaching de vie est une réponse adaptée dès lors que vous souhaitez un changement dans votre vie.

Soit parce que vous ressentez un déséquilibre et/ou vous éprouvez le besoin de satisfaire davantage une de vos sphères de vie*, comme votre vie affective, sociale, professionnelle, ou encore votre épanouissement. *les domaines de vie, selon Hudson.

Organisation

Il est nécessaire de compter 6 à 8 séances pour atteindre un objectif en moyenne, avec un rdv tous les 10 à 15 jours environ,
Une séance dure en moyenne 1h00 à 1h30.

Tarif

Tarif particulier : 90€TTC à l'heure

MAJ 20/07/2021

Vous l'avez compris, le terrain de jeu est vaste, puisqu'il peut vous permettre de réajuster un aspect de votre vie qui vous satisfait moins, comme par exemple aborder certaines situations avec plus de confiance et ainsi de mieux gérer vos émotions, ou encore d'aller vers une vie plus en cohérence avec ce qui est important pour vous !

Le point commun à tous ces accompagnements est avant tout, la posture de questionnement et d'écoute du coach, qui va vous permettre de mobiliser vos ressources pour atteindre votre objectif, car vous êtes l'Acteur de ces changements !