

COACHING PROFESSIONNEL INDIVIDUEL

PRÉSENTATION

Développer son potentiel. Se remettre en mouvement. Prendre des décisions alignées, un espace pour avancer, avec lucidité et confiance

Le coaching professionnel est un accompagnement sur-mesure destiné à celles et ceux qui veulent franchir un cap, se (re)positionner, dépasser une difficulté ou renforcer leur impact. C'est une démarche structurée et volontaire, centrée sur les ressources de la personne, pour atteindre des résultats concrets et observables dans son environnement professionnel.

À qui s'adresse le coaching ?

Vous êtes :

- Un professionnel en quête de sens ou de repositionnement
- Un manager souhaitant renforcer sa posture
- Un professionnel en prise de fonction ou prise de poste
- Un collaborateur confronté à un défi ou à une transition
- Un dirigeant en besoin de clarté et d'alignement

Les objectifs du coaching

- 1 | Prendre du recul sur sa posture, ses décisions, ses fonctionnements
- 2 | **Clarifier ses objectifs et ses motivations profondes**
- 3 | Dépasser ses doutes, croyances ou freins
- 4 | **Renforcer sa confiance et son autonomie**
- 5 | Développer des compétences relationnelles et managériales

Nous croyons à la puissance du questionnement, de l'écoute active, du retour miroir, dans un cadre sécurisé et confidentiel, où l'on peut s'exprimer librement et se mettre en mouvement.

🔍 Ce que le coaching professionnel permet

Le coaching n'est ni une formation, ni du conseil, ni une thérapie.

C'est une démarche d'évolution, basée sur la co-construction, le respect, l'alliance et la responsabilisation.

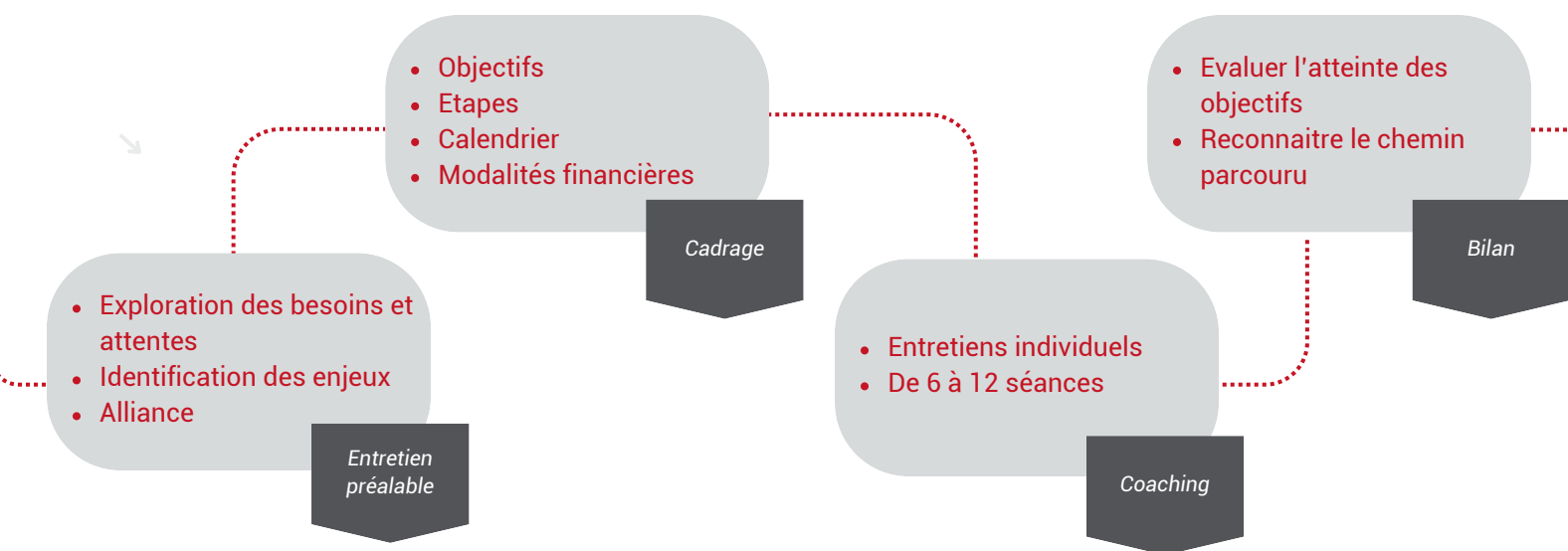
Il repose sur :

- Un cadre clair, confidentiel et sécurisé
- Une posture de présence et d'écoute bienveillante
- Des outils d'exploration et de mise en action
- Une relation de confiance fondée sur la sincérité et l'engagement

Le coach ne décide pas à la place du bénéficiaire. Il accompagne le processus, sans imposer de solution.

La personne coachée reste pleinement actrice de ses choix et de son évolution. Le coaching fonctionne... à condition d'être pleinement volontaire et impliqué.

📅 Comment se déroule l'accompagnement ?



📄 Cadre et engagement

Chaque accompagnement fait l'objet d'un contrat formel, précisant le cadre, les objectifs, le rythme et les modalités (individuel ou tripartite).

Ce contrat est un contrat de moyens, fondé sur la compétence du coach et l'engagement du coaché.

L'équipe de coachs

Hélène Garçonnet et Laurent Jeanneteau sont tous deux coachs professionnels certifiés, formés au cursus long Coach & Team.

Leur parcours mêle expérience terrain, expertise en accompagnement et passion pour le développement humain.

Ils s'inscrivent dans une pratique exigeante :

- Supervision régulière de leur posture
- Formation continue
- Respect des codes déontologiques du métier de coach

Ce qui les anime : ouvrir un espace de confiance, de clarté et d'évolution, au service de celles et ceux qui veulent avancer.

Envie d'en savoir plus ?

Vous souhaitez être accompagné individuellement ou proposer un coaching dans votre entreprise ?

Discutons ensemble de vos besoins.

Contactez-nous pour un échange confidentiel et sans engagement.