

Coaching intuitif en développement personnel

Définition du Coaching

Le coaching en développement personnel, aussi appelé "coaching de vie", est un accompagnement adapté à chaque personne afin de l'aider à révéler ses talents, à développer ses atouts, son potentiel et ses capacités, et aussi afin de lui donner les clés pour apprendre à s'épanouir davantage, à se sentir bien dans sa vie au quotidien.

Le coaching est avant tout un partenariat où le client et le coach mettent en commun leurs atouts, leurs habiletés pour atteindre les objectifs du client. Nous pouvons tous avoir besoin d'un coach à différents moments de notre vie, après un changement conséquent, quand on se sent perdu, lorsqu'on se retrouve dans une impasse.

Les séances permettent de poser la problématique, de prendre du recul, de voir la situation avec un nouveau regard, en sortant de la focalisation. Nous favorisons ainsi la prise de conscience et l'émergence des solutions.

Le coaché redevient maître de sa vie et surmonte les obstacles, les peurs, les doutes qui empêchaient son évolution. Il peut ainsi orienter sa vie, ses projets en accord avec lui-même, créer du sens à son existence.

Le coaching permet aux personnes de reprendre leur vie en main, d'être totalement indépendants, tout en privilégiant le libre-arbitre.

Pourquoi utiliser les mots "coaching intuitif" ? Tout simplement car durant les séances de coaching, j'utiliserai mon intuition, mes perceptions pour vous aider à clarifier et réaliser vos objectifs et à travailler vous aussi avec votre intuition. Je m'adapterai à vous, à votre énergie pour vous aider au mieux, en vous fournissant un accompagnement personnalisé, des outils concrets, des exercices variés.

Ma mission est de vous guider, vous aider à trouver vos propres clés, vous inspirer, vous réaligner et vous donner le pouvoir d'atteindre vos rêves, d'accomplir vos projets.

" Brisez vos limites, faites sauter les barrières de vos contraintes, mobilisez votre volonté, exigez la liberté comme un droit, soyez ce que vous voulez être. Découvrez ce que vous aimeriez faire et faites tout votre possible pour y parvenir. " Richard BACH, Jonathan Livingston le goéland.

Quand le coaching peut-il être utile ???

Le coaching peut être utile à toute personne ayant envie de :

- Modifier des points particuliers de sa personnalité (confiance, affirmation de soi, pensée positive ...)
- Adopter de nouvelles habitudes (gestion du temps, organisation...)
- Améliorer son rapport avec la nourriture et avec son poids

- Résoudre des conflits et avoir des relations harmonieuses avec son entourage, ses collègues, sa famille
- Améliorer sa vie de couple et apprendre à mieux communiquer
- Accomplir un projet
- Trouver un emploi ou trouver son orientation professionnelle (ou même scolaire)
- Décider ou gérer un changement dans sa vie professionnelle ou personnelle (divorce, licenciement, déménagement...)
- Surmonter des états émotionnels tels que le stress, la colère, l'anxiété ...
- Affronter ses peurs (parler en public, s'exprimer, oser le changement...)

- Développer le lâcher-prise pour mieux appréhender les aléas de la vie
- Faire un bilan de vie
- Donner du sens à sa vie

ETC

Je peux aussi bien accompagner des **adultes**, que des **enfants** ou des **adolescents**, et même des **couples**. Il n'y a pas d'âge pour commencer à travailler sur soi et accéder au bonheur !!!

"Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien". (Dan Millman)

Outils utilisés

Dans le cadre des séances de coaching, j'utilise divers supports tels que:

- La Psychologie positive
- Le Feed-Back
- Le Reflet
- Le Questionnement
- La Reformulation
- L'Écoute active
- La PNL
- L'EMDR
- L'Intelligence Émotionnelle
- L'Analyse Transactionnelle
- L'EFT (positif)
- La Loi d'Attraction
- Les 9 Piliers de vie, outil crée par Cécile Neuville
- L'Arbre de Vie
- Le Test de l'Arbre
- Les dessins, les schémas
- Les questionnaires
- Les Principes des "Quatre Accords Toltèques"
- L'Ennéagramme et divers autres outils
- Les cartes de Doreen Virtuel