



# COACHING INDIVIDUEL

Transition et développement professionnel

## Objectifs

Développer votre conscience, confiance en vous et capacité de prise de décision afin d'évoluer professionnellement et de réussir votre évolution ou transition professionnelle.

## Profil

Toutes personnes en questionnement quant à sa situation professionnelle et souhaitant évoluer.

## Pré-requis

Seulement : être prêt/e à s'engager envers soi-même

## Modalités

- Séance : 1-2 h
- Fréquence : 1 semaine à 1 mois
- Durée totale : 5 à 20h réparties sur 2 à 6 mois
- A distance (téléphone ou visio conférence) ou en présentiel (lieu à définir ensemble)
- Délais d'accès : 1-2 semaine/s
- *Accessibilité aux PSH : consulter le site internet*

## Tarifs

- Particuliers : 100€/h - 75€/h pour mini 3 séances
- (Auto)entrepreneurs : 150€/h - 110€/h pour mini 3 séances
- Autres professionnels : me contacter pour devis

## Contact

+33 (0) 6 41 24 99 70

[coaching.parabehappy@gmail.com](mailto:coaching.parabehappy@gmail.com)

## Programme

Entretien préliminaire

- Valider les objectifs et attentes
- Définir la thématique, les objectifs généraux et le cadre de l'accompagnement (conditions contractuelles, organisation,...)

Entretiens intermédiaires - cœur de l'accompagnement

- Définir le/s objectif/s SMART\* à atteindre \*
- Rechercher des solutions / options
- Définir, mettre en place et suivre les plans d'actions
- Lever les éventuels points bloquants
- Avancer / expérimenter en autonomie et débriefer lors de la prochaine séance

Entretien de clôture - Les objectifs ont été atteints !

- Débriefer et synthétiser les apprentissages

## Moyens et méthodes

- Simplicité : écoute bienveillante, active et sans jugement, questionnement percutant, enthousiasme et soutien inconditionnels
- Modèles et courants : psychologie positive, PNL (Programmation Neuro-Linguistique), émergence des talents, Hudson (transitions de vie), ...

## Certification

Non applicable

## Pour aller plus loin

Formations, coaching collectif et d'équipe, coaching transformationnel, ... : consulter le site internet [www.parabehappy.com](http://www.parabehappy.com)

## Intervenante



Elodie Le Breton, je suis coach certifiée depuis 2015, j'ai 39 ans et je suis une multi-passionnée, notamment par l'humain et ses potentiels !

Par une approche bienveillante et basée sur le déploiement des talents, j'ai à coeur d'accompagner les individus dans la réussite de leurs projets professionnels !

\* SMART\* : Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réalisable, Temporellement défini, Ecologique pour la personne coachée.