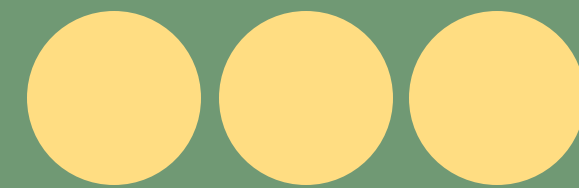




Ma boîte à outils de coaching



Méthodes

Je m'inspire de l'ensemble des mes expériences et de mes formations pour utiliser la méthode qui convient le mieux à vos besoins.

- Ma méthode principale, et qui est ma base de travail, est le **coaching** ou « l'art de vous poser les bonnes questions » pour vous aider à trouver VOS propres solutions.
- Ensuite, je peux vous proposer de l'**art-coaching** : dessin libre, écriture intuitive, photolangage, musique, mouvement ... Ici, pas besoin de savoir faire ou d'être un artiste, ce qui nous intéresse est dans ce que la production raconte de vous.
- Et enfin, si la météo le permet et que vous en avez envie, je propose du **coaching outdoor** (en extérieur). Nous allons marcher et/ou travailler en extérieur pour profiter des bienfaits de la marche et de la connexion à la nature.

Outils de réflexion

Pour chaque situation, j'ai plusieurs outils différents que je vais pouvoir utiliser en fonction de vos préférences personnelles et de votre situation individuelle :

- Définir votre objectif
- Comprendre l'influence du passé
- Apprendre à mieux vous connaître : savoir parler de votre identité profonde
- Identifier vos valeurs personnelles et professionnelles
- Lever les freins/blocages
- Connaître ses besoins fondamentaux et leur sens
- Appréhender son rapport à l'argent pour en faire une force
- Gérer son stress, savoir poser des limites
- Valoriser son parcours, ses compétences et ses talents
- Se projeter dans l'avenir

Outils corporels

Si besoin, et en fonction de vos sensibilités, je peux vous proposer des espaces de ressourcement pour revenir dans votre corps et couper le mental.

- Cohérence cardiaque
- *Méditation guidée*
- *Visualisation positive*
- *Ancrage corporelle*
- *Danse intuitive*

Ainsi en vous déposant dans un espace de sécurité, vous pouvez avoir accès à des informations profondes pour avancer.

”

« Grandir à son rythme,
c'est refuser la
précipitation pour choisir la
justesse. »