



## Coaching Professionnel

Un accompagnement efficace lors d'évolutions professionnelles diverses.  
Un véritable soutien permettant l'épanouissement et l'atteinte des objectifs.

### UN COACH POUR QUOI FAIRE ?

Le coaching est orienté **solution**. C'est un **catalyseur de talent** ! C'est une forme d'**accompagnement** en vue d'atteindre un ou plusieurs objectifs !

En résumé, nous allons déterminer :

- D'où nous partons
- Où nous souhaitons aller
- Quels sont les moyens pour y arriver
- Un plan d'action pour organiser le tout

Puis enclencher le booster... Et tout mettre en œuvre pour réussir.

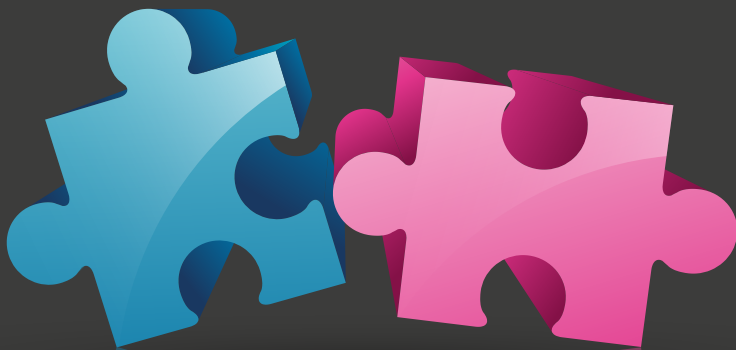
### LE COACHING EN ENTREPRISE : DE LA RELATION À SOI À LA RELATION AUX AUTRES

- Renforce la cohésion d'un groupe et la détermination à agir
- Facilite l'émergence de perspectives et de solutions nouvelles
- Est un moteur, un porteur de sens et accompagne le changement
- Favorise une meilleure communication, facilite le management
- Aide à la responsabilisation, à la prise d'autonomie
- Et bien d'autres raisons comme les challenges, l'image d'entreprise...

**Vous souhaitez un réel accompagnement**  
pour la cohésion et la réussite de votre entreprise

Contactez-moi au **06.72.81.78.77**  
Ou par mail **a.blanchard@abcompetences.fr**





# AB COMPÉTENCES

Coach de vie personnel

Des exercices, des techniques et des mises en situation, afin de vous inciter à passer à l'action et à trouver vos propres solutions pour atteindre vos objectifs.

## POURQUOI FAIRE APPEL À UN COACH PERSONNEL ?

- Identifier vos besoins, vos valeurs, ce qui est essentiel pour vous
- Découvrir, développer, optimiser vos ressources, vos potentiels
- Renforcer la confiance en soi, l'affirmation de soi, l'estime de soi
- Gérer vos conflits, vos relations amicales, amoureuses, parentales
- La prise de décision, définir une orientation, trouver votre solution
- Gestion du temps, du stress, équilibre féminin/masculin
- Harmoniser votre centrage « ressentis, pensées, paroles, actions »
- Mettre à jour votre auto-saboteur, dépasser vos freins, vos craintes
- Anticiper, être pro-actif au changement, devenir acteur de votre vie

## A QUI S'ADRESSE LE COACHING PERSONNEL ?

Toutes personnes, ayant un objectif à réaliser

**Vous souhaitez un coaching personnel ?**

Je vous reçois en séances individuelles...

Contactez-moi au **06.72.81.78.77**

Ou par mail **[a.blanchard@abcompetences.fr](mailto:a.blanchard@abcompetences.fr)**

