

Un coach croit en la dignité
et l'intégrité de chaque être humain
et s'engage à promouvoir les capacités
et les ressources
propres à chaque personne.

Il respecte ses clients,
leurs besoins, leurs demandes et leur apporte
un soutien
constructif inconditionnel.

Il les aide à se fixer des objectifs
motivants et épanouissants
et à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Il les accompagne
dans la mise en œuvre des moyens
les plus rapides et les plus efficaces
qui leur permettront d'atteindre
leurs objectifs.

FABIENNE MARECHAL

- professionnelle de la santé
- master en PNL
- formatrice en relations humaines
et communication
- coach certifiée de l'Institut
de coaching international de Genève
www.icicoach.com

06 63 66 97 98

fmarechal@oser-etre.com

48, avenue des Diables bleus
06190 Roquebrune-Cap-Martin

coaching

personnel
et professionnel

Le coaching consiste
à accompagner des personnes
dans l'atteinte de leurs objectifs,
et plus largement
dans la réussite de leur évolution
personnelle ou professionnelle.

osez
votre évolution...



www.oser-etre.com

le coaching en 5 étapes

- Identification de vos besoins, de votre objectif
- Analyse de la situation présente
- Analyse des options qui vous permettront d'atteindre votre objectif
- Mise en place d'un plan d'action
- Debriefing hebdomadaire sur les actions menées

Ainsi vous donnerez plus de sens et d'équilibre à votre vie, développerez une plus grande confiance en vous et vos propres ressources, trouverez les moyens de réaliser vos ambitions.

à qui s'adresse le coaching ?

- À toute personne qui veut être actrice de ses changements personnels ou professionnels, en demande d'évolution, d'épanouissement ou de réalisation.
- À toute personne souhaitant franchir une étape dans sa vie, en reprendre le contrôle, en améliorer les aspects professionnels ou intimes.

Conçu pour vous aider à concrétiser vos projets, le coaching vous conduira à déterminer :

- où vous en êtes maintenant et ce qui est réellement important pour vous, réussir votre vie affective, réussir votre évolution professionnelle, réussir votre équilibre personnel ?
- quel est votre potentiel, quelles sont vos ressources ?
- quelles sont les valeurs profondes qui vous animent ?
- ce à quoi, aujourd'hui, vous souhaitez dire «oui» et «non» (ce que vous tolérez et qui consume trop votre énergie)
- qui vous voulez être dans 1, 5 ou 10 ans, et ce que vous devez mettre en œuvre pour y arriver.