

Le coaching en entreprise vise à vous faire progresser en libérant votre potentiel. Progresser en vue d'une meilleure performance certes, mais souvent tout autant, pour un mieux-être avec une dépense d'énergie moins forte, moins de stress, moins de souffrance, plus de relations, plus de plaisir et de joie.

*Le coaching professionnel est l'accompagnement de personnes ou d'équipes pour le développement de leurs potentiels et de leurs savoir-faire dans le cadre d'objectifs professionnels. (Source sfcoach)*

### **Quand le mobiliser ?**

Le coaching est un accompagnement professionnel sur mesure, spécifiquement adapté à votre situation, qui vous permettra d'atteindre votre objectif en utilisant des solutions qui exploitent au mieux vos talents.

### **Comment se déroule un coaching ?**

Avec l'aide de votre coach vous pourrez :

- Prendre du recul par rapport à votre situation, votre quotidien
- Modifier vos schémas traditionnels de pensée devenus inopérants voir limitants
- (Re)trouver de l'élan pour mettre en place un changement, des projets ou des actions importantes pour vous
- Faire des choix qui ont du sens pour vous
- Développer votre potentiel, votre confiance en vous

Nous vous **accompagnons** vers votre meilleur niveau de réussite, d'épanouissement, d'**accomplissement**.

