

## REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

### Votre problématique

Vous ne parvenez plus à faire quoi que ce soit sans vous remettre en question ou douter ? S'affirmer, exprimer ses idées, ses ressentis est difficile voire impossible pour vous. Vous redoutez les « qu'en dira-t-on ? », d'être montré du doigt. Tout cet inconfort vous fait même douter de vos propres capacités.

### Les objectifs de la prestation

Le travail lors de cette prestation vous permettra de réapprendre qui vous êtes, vos forces et vos limites aussi dans le but de savoir de quoi vous êtes réellement capable. Ensuite par la mise en action viendra la remise en confiance.

Pour cela l'objectif du coaching qui sera co-construit pourrait être :

- Mettre en évidence ses points forts et ses capacités.
- Oser se révéler à travers un objectif coconstruit.
- S'exprimer sans craindre le jugement des autres.
- Être soi-même sans culpabilité.

### Prérequis

Aucun

### Public

15 à 25ans.

### Accès handicapés

Prendre contact pour définir les possibilités d'accueil en fonction des handicaps.

### Tarifs particulier

80€ TTC/séance soit 960€ TTC pour un coaching de 12h.  
60€ TTC/séance en visio

### Tarif entreprise

NC

### Modalités de paiement

Prendre contact pour définir les modalités de paiement. Les virements, chèques et espèces sont acceptés.

### Type de prestation

Coaching individuel

### Méthodologie et moyens mis en œuvre

La méthodologie de coaching se déroule selon 4 étapes. Pour chacune des étapes, des exemples d'outils et de méthodes mis en œuvre sont cités. L'accompagnement reste néanmoins sur mesure, et les outils seront choisis en fonction des réels besoins du coaché :

#### Etape 1 : Introspection

Recherche des valeurs, besoins, personnalité, talents, points forts et limites, travail sur le sentiment de compétences

Outils à disposition : Jeu de la vie, Identification de mentors, animal fétiche, carte des talents, tableau des réussites...

#### Etape 2 : Elaboration de l'objectif de coaching

Projection dans un avenir avec une pleine confiance en soi

#### Etape 3 : Levée des points de blocage

Mise en action, en fonction du besoin : Outils de PNL (Programmation Neuro Linguistique), de levée des croyances, travail sur les limites, les besoins et les peurs, enquête auprès de l'entourage, méthode des petits pas...

#### Etape 4 : Conclusion avec un plan d'action

Le but du plan d'action sera de maintenir dans le temps le travail fait au cours de l'accompagnement.

### Modalités de réalisation

Le coaching se réalise selon :

- 12 séances (+/- 2 en fonction des besoins)
- Réparties sur 3 à 5 mois
- À raison de 1 séance par semaine pour l'étape 1 (comprend 6 séances en moyenne)
- Et une séance toutes les 2 à 3 semaines pour les autres étapes.

Concernant les mineurs, la première séance ainsi qu'une séance intermédiaire seront réalisées avec au moins un représentant légal.

Entre les séances des travaux et des mises en pratique seront à prévoir.

Ces modalités pourront être adaptées aux contraintes du coaché.

En visioconférence ou présentiel