



PRISMAVIE RH

COACHING APRÈS UNE RUPTURE PROFESSIONNELLE

Quand le parcours se fissure, une nouvelle direction peut émerger.

Les intentions du coaching

Une rupture professionnelle n'est jamais anodine.

Elle vient interroger les repères, l'élan, parfois même le sens que l'on donne à son travail.

Derrière le déséquilibre qu'elle provoque, elle ouvre aussi un espace rare : celui de repenser son parcours, de redéfinir ses priorités et de construire une suite plus alignée.

Cet accompagnement vous aide à traverser cette étape avec lucidité, à retrouver des appuis solides et à poser les bases d'un nouveau chapitre.

Pourquoi faire un coaching ?

- Prendre du recul sur votre situation et mieux comprendre ce que vous traversez.
- Retrouver des repères et renforcer votre confiance.
- Clarifier vos envies et redonner de la cohérence à votre parcours.
- Vous projeter dans une nouvelle étape, à votre rythme.

Ce coaching vous aide à transformer cette période en levier d'évolution et à avancer avec plus de clarté.

À qui s'adresse ce coaching

À toute personne traversant une phase de transition professionnelle :

- Évolution ou rupture de parcours.
- Remise en question de son parcours et ses choix.
- Besoin de prendre du recul pour envisager la suite ou une réorientation.

Processus du coaching

Contrairement à une thérapie, le coaching ne s'attarde pas sur le passé. Il part de votre présent, de ce que vous êtes aujourd'hui, pour construire des évolutions concrètes, adaptées à votre réalité.

Ensemble, nous avançons pas à pas vers votre futur désiré.

Un processus structuré en 4 temps, ajusté à chaque situation :

1

Entretien découverte (30 min – gratuit & sans engagement)

Pour faire le point ensemble, répondre à vos questions et poser les bases de l'accompagnement.

2

Première séance (2h)

Un temps pour clarifier vos besoins, ce que vous ne voulez plus, et poser l'intention de votre nouveau départ.

3

Séances de suivi (1h15/1h30)

En visio ou en présentiel, toutes les 2 ou 4 semaines selon votre rythme.

Parcours type : 6 à 8 séances.

Entre les séances : exercices simples, réflexions, mises en action concrètes pour nourrir votre cheminement.

EXPERTISE & ENGAGEMENT

- Plus de 20 ans d'expérience dans l'emploi et la formation.
- Une expertise spécifique dans l'accompagnement des transitions professionnelles et personnelles.
- La possibilité de regards croisés avec d'autres professionnels (psychologues, recruteurs, experts...) si nécessaire.
- Des outils ajustés : explorations, mises en perspective, ressources créatives et techniques d'évolution professionnelle
- Un accompagnement 100 % sur mesure, fondé sur le questionnement, l'intelligence émotionnelle et la compréhension des transitions de vie.
- Des ressources concrètes (livres, podcasts, outils) pour prolonger et ancrer le travail.

Tarif et modalités

FORMAT	PREMIÈRE SÉANCE	SUIVI (À L'UNITÉ)	FORFAIT 4 SÉANCES	FORFAIT 8 SÉANCES
PRÉSENTIEL	120 €	x	x	1000 €
MIXTE	120 €	x	350 €	700 €
DISTANCIEL	90 €	60 €	240 €	450 €

En présentiel :

Sur la Loire-atlantique et la Vendée
Prévoir frais de déplacements.

Prenez rendez-vous sans plus attendre !



Géraldine LEBRETON
Coach Professionnelle

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

Suivez moi sur :

LinkedIn

