

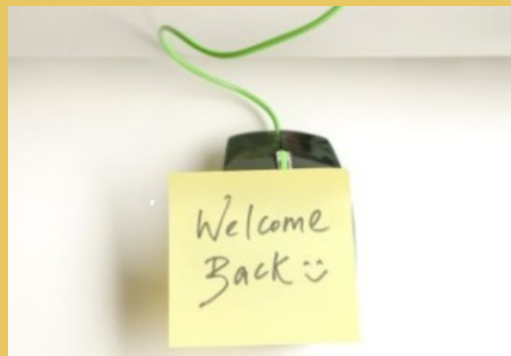


PRISMAVIE RH

COACHING DE RETOUR

après une absence professionnelle
(congé, pause ou période d'interruption, quelle qu'en soit
la nature)

Un retour au travail apaisé



Les intentions du coaching

- Comprendre ce que vous vivez et retrouver un apaisement progressif.
- Revaloriser votre image et reprendre confiance en vous.
- Clarifier vos envies et redonner du sens à votre parcours.
- Retrouver le chemin du travail avec plus sérénité

Pourquoi faire un coaching ?

- Retrouver confiance, énergie et clarté.
- Reprendre sa place à son rythme, avec plus de sérénité.
- Réaligner ses priorités et mieux gérer ses équilibres.
- Reconnecter à ses forces et ses compétences clés.
- Valoriser les apprentissages tirés de son absence (résilience, recul, lucidité).
- Sécuriser sa reprise, éviter les blocages ou les désengagements.

À qui s'adresse ce coaching

Vous appréhendez votre reprise de travail, et cela peut générer des doutes, des tensions ou un manque de repères.

Toute personne reprenant une activité après une période d'interruption ou de transition professionnelle :

- Arrêt de travail
- Évolution ou remise en question professionnelle
- Période de pause ou de repositionnement

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 avec vous le chemin d'un avenir plus aligné avec qui vous êtes vraiment.

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)

Pour poser les bases, clarifier vos besoins, mettre des mots sur votre vécu et définir l'intention de votre nouveau départ.

3

Séances de suivi (1h30)

4 à 8 séances, toutes les 1 à 2 semaines, selon votre rythme, alternant temps d'échange, mise en action, apports concrets et prise de recul.

4

Bilan final

Un temps pour ancrer les avancées, identifier les leviers durables et se projeter sereinement.

- Suivi possible dans les mois suivants après la reprise

EXPERTISE & ENGAGEMENT

- Forte de plus de 20 ans d'expérience en accompagnement professionnel et en prévention du burn-out, mon approche est respectueuse de votre rythme et attentive à l'unicité de chaque parcours.
- Une approche systémique à l'écoute de votre situation, s'appuyant sur des outils adaptés : explorations, expérimentations et ressources créatives
- Un accompagnement enrichi par des regards croisés, en collaboration avec des partenaires (psychologue, RH, experts...) si besoin.
- Un suivi possible après la fin du coaching.
- Des ressources concrètes et inspirantes – 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.

Vous avez le droit de :

- De prendre soin de vous
- D'avancer à votre rythme
- De trouver un bon équilibre pro/perso et mettre le travail à la bonne place dans votre vie

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

