



PRISMAVIE RH

---

# COACHING DE TRANSITION

Grandir, S'épanouir, Progresser

---

Moteur d'épanouissement,  
de développement  
personnel et professionnel

## Les intentions du coaching

- Mieux se connaître et identifier ses forces et ses axes de vigilances.
- Développer sa confiance et son estime de soi.
- Améliorer ses interactions relationnelles et mieux gérer ses émotions
- Retrouver un équilibre.

## Pourquoi faire un coaching ?

- **Mieux se connaître et s'aligner**  
*Identifier ses forces, ses besoins et ses aspirations pour faire des choix justes*
- **Développer sa confiance et son assertivité**  
*S'affirmer avec clarté, exprimer ses besoins et trouver sa juste place*
- **Améliorer ses relations et sa communication**  
*Fluidifier ses échanges, mieux comprendre les dynamiques relationnelles et gérer les situations sensibles*
- **Mieux gérer son stress et ses émotions**  
*Prendre du recul, réguler ses réactions et retrouver sérénité au quotidien*
- **Prendre la parole avec confiance**  
*S'exprimer avec aisance, clarté et impact dans les contextes professionnels et personnels*
- **Retrouver un équilibre et se remettre en mouvement**  
*Réaligner ses priorités, passer à l'action et construire une vie plus cohérente et épanouissante*

## À qui s'adresse ce coaching

**Pas besoin d'attendre un événement particulier pour grandir, s'épanouir ou progresser**

**Toute personne souhaitant gagner en confiance et atteindre ses objectifs**

---

## 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, exprimer vos peurs et poser l'intention de votre nouveau départ.

**3**

**Séances de suivi (1h à 1h15)**

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

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

---

## EXPERTISE & ENGAGEMENT

---

- Une expérience de plus 20 ans dans l'accompagnement professionnel avec une spécialisation dans les transitions de vie.
- Une collaboration étroite avec une experte retraite qui effectue une analyse complète de votre carrière et met en place des actions de mise à jour à la demande.
- Coaching basé sur des techniques de questionnement, l'intelligence émotionnelle et l'approche systémique.
- Outils adaptés à votre situation : explorations, tests, ressources créatives, techniques de recherche d'emploi.
- Des regards croisés possibles avec une psychologue si besoin.
- Des ressources concrètes (livres, podcasts, outils) pour prolonger 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
- De progresser
- 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](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

**Suivez moi sur :**

LinkedIn

