



PRISMAVIE RH

---

# Nos solutions de COACHING

---

**(Re)trouver son cap à chaque étape de vie**

*Prendre du recul, retrouver de la clarté, avancer avec cohérence.*

## Les intention du coaching de vie

- Prendre du recul et clarifier votre situation.
- Mieux comprendre ce que vous traversez, ce qui est important pour vous
- Retrouver confiance en vous et en vos ressources.
- Explorer de nouvelles perspectives.
- Poser des actions concrètes, à votre rythme.
- Avancer avec plus de clarté et de cohérence dans vos choix.

---

# NOS SOLUTIONS DE COACHING

---

## Coaching classique : évoluer, s'ajuster, avancer

Développement personnel, professionnel et réalisation de soi.

Dans différents moments de vie, il peut être utile de prendre du recul, de mieux se comprendre et de redonner une direction à son parcours, qu'il soit personnel, professionnel ou relationnel.

Cet accompagnement s'adresse à toute personne souhaitant évoluer, gagner en confiance, clarifier ses objectifs et avancer de manière plus alignée, sans attendre nécessairement une phase de rupture.

Objectifs:

- Clarifier vos aspirations et vos priorités
- Mieux vous connaître et identifier vos forces et vos talents.
- Définir des objectifs clairs et motivants.
- Développer votre confiance en vous et votre autonomie.
- Mieux comprendre vos fonctionnements et ajuster vos modes d'action

## Coaching de retour après une longue absence

Faire une pause, à revenir à soi et à redéfinir ce qui compte vraiment

Dans certaines périodes de vie, il peut y avoir un avant et un après : une fatigue accumulée, une perte de repères, un déséquilibre qui s'installe progressivement.

Objectifs :

- Se reconnecter à soi et à ses besoins essentiels.
- Retrouver énergie, confiance et estime de soi.
- Redéfinir son rapport au travail et ses priorités.
- Poser les bases d'un nouveau départ plus ajusté.

## Coaching après une rupture professionnelle

Retrouver un nouvel équilibre et redonner du sens à son parcours.

Certaines étapes du parcours professionnel peuvent marquer un tournant : changement subi ou choisi, évolution, remise en question plus profonde. Ces moments peuvent venir questionner les repères, la confiance et la direction à prendre.

Objectifs :

- Accueillir cette phase de transition et en comprendre les enjeux.
- Retrouver confiance en ses compétences et en son potentiel.
- Redonner du sens à son parcours professionnel.
- Construire un nouveau projet motivant et réaliste.

## Coaching pour (re)inventer sa retraite

Ouvrir un nouveau chapitre de vie.

La retraite bouleverse les repères du quotidien. Ce n'est pas seulement la fin d'une carrière : c'est aussi un moment pour redéfinir sa place, ses envies, son équilibre.

Objectifs :

- Transformer la retraite en terrain d'expérimentation et de découvertes.
- Réactiver vos centres d'intérêt.
- Créer un quotidien aligné avec ses valeurs et aspirations.
- Ouvrir un nouveau chapitre de vie, libre et inspirant.

---

# Processus du coaching

---

*Le coaching est un accompagnement tourné vers l'avenir, vers l'action. Ce n'est pas une thérapie : Il s'appuie sur votre situation actuelle pour construire des évolutions concrètes et adaptées.*

**Un processus structuré en 3 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 à 1h 30 )**

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

Parcours type : 6 à 8 séances.

Entre les séances : des temps de réflexion et des actions concrètes pour soutenir votre progression;

---

## EXPERTISE & ENGAGEMENT

---

- Forte de plus de 20 ans d'expérience en accompagnement, mon approche est respectueuse de votre rythme et attentive à la singularité de chaque parcours. est respectueuse de votre rythme et attentive à l'unicité de chaque parcours.
- Une approche systémique pour prendre en compte l'ensemble de votre contexte en 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 :

- Prendre soin de vous
- Avancer à votre rythme
- Redéfinir votre équilibre et Donner une place plus juste à votre vie professionnelle.

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

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn

