



PRISMAVIE RH

SOLUTIONS POUR LES PARTICULIERS

Accompagner vos transitions professionnelles et personnelles

Retrouver du sens, de la clarté et ..avancer

Un moment de doute, une envie d'évolution,
une étape de vie à traverser.

Et cette question qui revient :
"Et maintenant, je fais quoi ?"

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses.
Vous avez besoin du bon accompagnement.

Des accompagnements pour chaque étape du parcours professionnel et personnel.

- **Bilan de compétences sur mesure** : Faire le point, comprendre qui vous êtes, clarifier votre projet, Redonner du sens à votre parcours, explorer de nouvelles perspectives d'évolution, en interne comme en externe.
- **Coaching sur mesure selon votre situation**
 - Coaching de transition personnel et professionnel
 - Coaching après une interruption professionnelle (burn-out, arrêt maladie, congés parental)
 - Coaching après une rupture professionnelle (licenciement, rupture conventionnelle, évolution)
 - Coaching pour (ré)inventer sa retraite - Ma retraite clé en main

BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences sur mesure : Explorer, clarifier, choisir

Offrez-vous l'opportunité de révéler votre potentiel et de construire un équilibre durable entre sens et réussite.

Vos bénéfices :

Mieux se projeter et s'épanouir dans sa vie professionnelle:

- Mieux se connaître, clarifier son projet et avancer vers ses aspirations.
- Révéler ses forces, prendre conscience de ses axes de vigilance
- Explorer ses ressources, définir ses objectifs et réussir sa transition.
- Retrouver sa confiance en soi, définir ses priorités de vie perso/pro.
- Prendre du recul

Construire un avenir professionnel prometteur :
épanouissant, équilibré et durable.



Indicateurs : mise à jour Avril 2026

Des dispositifs et ressources spécifiques sont mis en place pour accompagner les transitions professionnelles

- dans les secteurs agricole, agroalimentaire,
- de la santé et du médico-social,
- et une attention particulière est portée aux fins de carrière et aux profils seniors.

SOLUTIONS DE COACHING

Coaching de transition : grandir, s'épanouir, progresser

Grandir, s'épanouir, progresser dans tous les domaines : professionnel, personnel ou relationnel.

Vos bénéfices :

- Récupérer confiance, vitalité et clarté d'esprit.
- Se connaître davantage et trouver une harmonie intérieure .
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Se reconnecter avec ses atouts et ses compétences essentielles.
- Faciliter ses interactions tant sur le plan professionnel que personnel

Réinvestir son parcours pour trouver sa place.

Coaching de retour après une interruption professionnelle

Reprendre en douceur. Retrouver un équilibre.

Après un congé parental, un burn-out, un long arrêt de travail, une pause professionnelle).. il y a souvent un avant et un après.

Vos bénéfices :

- Récupérer confiance, vitalité et clarté d'esprit.
- Reprendre sa place à son rythme, avec une plus grande sérénité.
- Réajuster ses priorités et mieux gérer ses équilibres.
- Se reconnecter avec ses atouts et ses compétences essentielles.
- Valoriser les apprentissages tirés de son parcours (résilience, recul, lucidité).

Réinvestir sa vie pour mieux éviter les blocages et anticiper les désengagements.

Coaching pour (re)inventer sa retraite

Anticiper. Se réinventer. Donner du sens à cette nouvelle étape.

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, retrouver un nouvel équilibre.

Vos bénéfices :

- Transformer la retraite en terrain d'expérimentation et de découvertes.
- Réactiver ses passions et cultiver de nouvelles sources d'élan.
- Créer un quotidien aligné avec ses valeurs et ses envies.

Ouvrir un nouveau chapitre de vie, libre et inspirant.

Pour ceux qui veulent aller plus loin, **Ma retraite clé en main** : un accompagnement qui associe réflexion personnelle et accompagnement administratif, conçu avec une experte- retraite.

Coaching après une rupture professionnelle

Rebondir. Retrouver confiance. Redéfinir votre trajectoire.

Retrouver un sens à son parcours professionnel après une perte d'emploi ou une transition, qu'elle soit souhaitée ou subie, peut s'apparenter à une véritable épreuve. Cette situation impacte souvent l'identité professionnelle, la sécurité financière et l'estime de soi.

- Prendre du recul sur sa situation et mieux comprendre ce que vous traversez.
- Retrouver des repères et de renforcer la confiance en soi.
- Redonner une signification à son parcours professionnel: clarifier ses aspirations et d'assurer une cohérence dans sa trajectoire.

Se projeter vers une nouvelle étape, à son propre rythme.

ENGAGEMENT / EXPERTISE

Une promesse d'accompagnement

- 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.

Que ce soit à travers le coaching ou le bilan de compétences, ma mission reste la même :

Vous accompagner avec exigence et authenticité, pour conjuguer épanouissement personnel et/ou professionnel.

PRISMAVIE RH C'EST :

Un éclaircissement des parcours personnels et professionnels !

Prenez rendez-vous sans plus attendre !



Géraldine LEBRETON

Coach Professionnelle
Consultante Bilan de compétences

Accompagner chaque personne, c'est investir là où naissent les transformations : en chacun

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

www.prismavie-rh.fr

Suivez moi sur :

LinkedIn

