



Coaching individuel = Stress coach

Le coaching en quelques mots...

Toute personne est intrinsèquement créative et dispose d'une multitude de ressources pour atteindre ses objectifs. Mais comment les atteindre ?
Le coaching est un processus d'accompagnement qui vise à vous aider à atteindre vos objectifs pour le plein déploiement de votre potentiel.
Notre coach vous accompagne sans vous juger pour trouver ensemble les clés d'une nouvelle dynamique.

Son intervention vise à mieux comprendre des situations professionnelles vécues et permet d'élaborer en commun un plan d'actions positif et en vue d'un progrès. C'est un accompagnateur du changement qui vous permet de franchir les étapes nécessaires à certaines mutations.
Cette démarche volontaire et positive vers l'atteinte de vos objectifs s'effectue en toute confidentialité et dans le respect de valeurs fortes et essentielles.

Coaching Individuel

Comment ça se passe ?

- Un premier entretien pour faire connaissance et commencer à élaborer les objectifs de l'accompagnement
- Une validation commune de l'envie de travailler ensemble sur base d'une convention
- La définition du plan d'accompagnement (nombre de séances, durée, fréquence)
- Un coaching peut durer de 3 à 10 séances (de 1 à 2 heures chacune), sur 3 à 12 mois
- Un bilan de l'accompagnement

Stress Coach

La souffrance et le stress au travail sont bien réels dans certaines entreprises dont le management n'est pas bienveillant. Un sentiment de mal-être professionnel qui, cumulé à certaines difficultés dans la vie personnelle, peut mener à une situation de blocage.

« *Un conseil : Ne restez pas seul, réagissez, laissez votre égo de côté et acceptez de vous faire accompagner et trouver une solution. Le fameux « lâchez prise » commence ici !* »

Pourquoi faire appel à un stress-coach ?

Physiologiquement, l'origine du stress se situe dans notre cerveau, qui reconnaît et répond aux facteurs stressants avec un éventail plutôt restreint de possibilités. Notre **coach va s'atteler à ce que vous trouviez des nouvelles réponses, plus sereines et plus salutaires.**

Un stress-coach combine des approches de psychologie positive, de PNL, de sociologie, neurosciences, de techniques de relaxation et d'autres techniques douces.

Il possède la compétence et les outils pour faire émerger les ressources internes : faire prendre conscience à la personne qu'il accompagne de **la meilleure solution** pour elle, et uniquement pour elle, concernant son rapport au stress. C'est cette découverte qui va **faciliter la mise en action, la motivation interne et le changement sur la durée** avec la mise en place d'une nouvelle stratégie de bien-être.

« *Le coaching a pour but d'apporter un soulagement, une distanciation par rapport aux symptômes du stress afin d'en limiter les effets. Il vous accompagne également pour apprendre et affronter les situations stressantes.* »

Quelles sont les spécificités de l'accompagnement pour les personnes souffrant de mal-être professionnel ?

La première spécificité de ce type d'accompagnement réside dans notre posture de **bienveillance inconditionnelle** à l'égard des personnes en souffrance : au-delà des compétences techniques, c'est notre « présence » de coach qui va faire toute la différence.

En second lieu, il est fondamental d'évaluer avec la personne *le degré de contrôle ou de maîtrise de la situation.*

Il est fondamental de s'autoriser à en parler dans un espace de quiétude, de confiance et de non jugement. Le soutien social est indispensable pour affronter les situations stressantes ou difficiles. Se décider à échanger avec un coach spécialisé nous paraît une option des plus pertinentes.

Quelques bienfaits du coaching

- La découverte de vos ressources qui jusque-là peuvent vous être méconnues
- La motivation nécessaire pour atteindre vos objectifs
- Dépasser vos angoisses et autres blocages afin de pouvoir avancer dans la vie
- Vous révéler à vous-même et trouver l'équilibre et l'harmonie dans votre vie personnelle et professionnelle

« Notre approche au sein de l'Espace Tourmaline est centrée sur la personne et ce de manière holistique. Nos thématiques sont diverses et si notre coach l'estime nécessaire ou approprié, il suggèrera de faire appel aux services d'autres professionnels voire des thérapeutes. »

**N'hésitez pas à nous contacter pour un premier entretien
Nous serons ravis de vous aider dans votre démarche et vous
développer !**

Votre personne de contact :

Département coaching –ESPACE TOURMALINE

+32 (0)477 38 21 21

info@espacetourmaline.be

Aurélie Glorieux – Coach – En accord et équilibre

+32(0)478 63 18 66

aurelie.glorieux@hotmail.com