

---

# COACHING APRÈS UN LICENCIEMENT OU UN CHOC PROFESSIONNELLE

---

**Rebondir après l'épreuve : transformer la  
rupture en opportunité.**

## Les intentions du coaching

Un licenciement est une rupture qui bouscule.

Il peut réveiller des doutes, des peurs, une perte de confiance. Mais il peut aussi devenir un point de départ : celui d'un renouveau plus aligné avec vos valeurs, vos compétences et vos aspirations.

Ce coaching vous accompagne pour faire le point, retrouver confiance, et construire un projet professionnel à votre image.

## Pourquoi faire un coaching ?

- Comprendre ce que vous vivez et retrouver un apaisement émotionnel
- Revaloriser votre image et reprendre confiance
- Clarifier vos envies et recréer du sens
- Vous ouvrir à un nouveau chapitre, à votre façon

Ce coaching vous aide à faire de cette épreuve un tremplin vers un nouvel équilibre.

## À qui s'adresse ce coaching

Toute personne qui traverse un moment destabilisant :

- Perte d'emploi,
- Remise en question de son parcours et ses choix.
- Besoin d'un cadre pour réfléchir à la suite et rebondir ou envisager une reconversion.

---

## 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 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 (1h30 à 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 (1h30 à 2h)

En visio ou en présentiel, toutes les 1 à 2 semaines, selon votre rythme.  
Parcours type : 6 à 10 séances.

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

---

## EXPERTISE & ENGAGEMENT

---

- Une expérience de plus 20 ans dans l'emploi et la formation.
- Une spécialisation en accompagnement des transitions de vie.
- Des regards croisés possibles (psychologue, Recruteur, experts...)
- Coaching basé sur des techniques de questionnement, l'intelligence émotionnelle, les transitions de vie.
- Outils adaptés à votre situation : explorations, tests, ressources créatives, techniques de recherche d'emploi.
- Un accompagnement 100 % sur mesure, profondément respectueux de votre histoire.
- Des ressources concrètes (livres, podcasts, outils) pour prolonger le travail.

---

## Tarif et modalités

---

FORMAT	PREMIÈRE SÉANCE	SUIVI (À L'UNITÉ)	FORFAIT 5 SÉANCES	FORFAIT 10 SÉANCES
PRÉSENTIEL	95 €	90 €	475 €	950 €
MIXTE	X	X	350 €	700 €
DISTANCIEL	60 €	50 €	300 €	600 €

En présentiel :

Rennes · Nantes · Cholet · La Roche-sur-Yon · Angers · Saint-Nazaire · Challans...  
(possibles à domicile selon conditions)

**Prenez rendez-vous sans plus attendre !**



**LEBRETON Géraldine**  
Coach Professionnelle

**Contactez moi :**

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

**Suivez moi sur :**

LinkedIn



**PRISMAVIE RH**