

COACHING DE RETOUR

POST BURN OUT/ARRET MALADIE/CONGES DE MATERNITE

Un retour au travail apaisé



Les intentions du coaching

- Comprendre ce que vous vivez et retrouver un apaisement émotionnel.
- Revaloriser votre image et reprendre confiance.
- Clarifier vos envies et recréer du sens.
- Retrouver le chemin du travail avec sérénité

Pourquoi faire un coaching ?

- Retrouver confiance, énergie et clarté.
- Reprendre sa place à son rythme, avec plus de sérénité.
- Réaligner ses priorités et mieux gérer ses équilibres.
- Reconnecter à ses forces et ses compétences clés.
- Valoriser les apprentissages tirés de son absence (résilience, recul, lucidité).
- Sécuriser sa reprise, éviter les blocages ou les désengagements.

À qui s'adresse ce coaching

Vous appréhendez votre reprise de travail, la peur vous tétanise.

Toute personne reprenant le travail après une absence prolongée :

- Burn-out.
- Arrêt maladie.
- Remise en question ou transition professionnelle.

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 (1h30)

4 à 8 séances, toutes les 1 à 2 semaines, selon votre rythme, alternant temps d'échange, mise en action, apports concrets et prise de recul.

4

Bilan final

Un temps pour ancrer les avancées, identifier les leviers durables et se projeter sereinement.

- Suivi possible dans les mois suivants après la reprise

EXPERTISE & ENGAGEMENT

- Une consultante expérimentée et coach professionnelle : 20 ans dans l'accompagnement professionnel avec une double expertise en prévention du burn out et en coaching de managers & de collaborateurs.
- Approche systémique et outils adaptés à votre situation : explorations, tests, ressources créatives
- Un accompagnement 100 % sur mesure, profondément respectueux de votre histoire
- Des regards croisés possibles avec des partenaires (psychologue, RH, experts...).
- Un suivi possible après la fin du coaching.
- 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 | 400 € | 800 € |
| DISTANCIEL | 100 € | 100 € | 350 € | 650 € |

En présentiel :

Nantes · Ancenis · Saint-Nazaire

Cholet · Angers

La Roche-sur-Yon · Montaigu · Challans · Les sables d'O · Les essarts
(possible à domicile selon conditions)

Prévoir frais de déplacements.

Vous avez le droit de :

- De prendre soin de vous
- D'avancer à votre rythme
- 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

06 07 79 79 20

Suivez moi sur :

LinkedIn



PRISMAVIE RH