



PRISMAVIE RH

---

# COACHING DE VIE

---

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

## Les intentions du coaching de vie

- Prendre du recul et clarifier votre situation.
- Mieux comprendre vos émotions et vos besoins.
- Retrouver confiance en vous et en vos ressources.
- Explorer vos aspirations profondes.
- Poser des actions concrètes, à votre rythme.
- Reprendre la main sur votre vie, avec clarté et cohérence.

---

# Les coaching

---

Coaching classique : grandir, s'épanouir, progresser.

Développement personnel, professionnel et réalisation de soi.

Mieux vous connaître, développer vos talents et construire la vie que vous souhaitez,

dans tous les domaines : professionnel, personnel ou relationnel. Ce coaching s'adresse à vous si vous souhaitez progresser, gagner en confiance et atteindre vos objectifs, sans attendre un événement particulier de transition.

Objectif :


- Mieux vous connaître et identifier vos forces et vos talents.
- Définir des objectifs clairs et motivants.
- Développer votre confiance en vous et votre autonomie.
- Apprendre à gérer vos émotions et votre stress.

Coaching de retour : après une longue absence.

Revenir à soi, retrouver son énergie.

Épuisement, surcharge mentale, perte de sens... Le burn-out marque souvent un avant et un après.

Objectif :

- Se reconnecter à soi et à ses besoins essentiels.
  - Retrouver énergie, confiance et estime de soi.
  - Redéfinir son rapport au travail et ses priorités.
  - Préparer un nouveau départ aligné et serein.
- 

## Coaching après un choc ou un licenciement professionnel

### Rebondir et redonner du sens à son parcours.

La perte d'un emploi est souvent vécue comme une secousse : identité professionnelle, sécurité, estime de soi.

#### Objectif :


- Accueillir et dépasser le choc émotionnel du licenciement.
- 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

### Donner du sens à cette nouvelle étape 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.

#### Objectif :

- 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 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 : nous partons de votre présent pour construire  
votre futur désiré*

**Un processus structuré en 4 temps, ajusté à chaque situation :**

**1**

**Entretien découverte (30 min – gratuit & sans engagement)**

Un premier échange pour faire le point, poser vos questions et définir si le coaching est adapté à votre besoin.

**2**

**Première séance individuelles (1h à 1h30)**

En visio ou en présentiel – toutes les 1 à 2 semaines.  
Parcours sur-mesure : 3 à 8 séances selon votre situation.

**3**

**Entre les séances**

Exercices, réflexions et mises en action concrètes pour nourrir votre progression, en toute autonomie.



---

## EXPERTISE & ENGAGEMENT

---

- Une consultante expérimentée et coach professionnelle (EMCC) : 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 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)



## **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 !**



**LEBRETON Géraldine**  
Coach Professionnelle

**Contactez moi :**

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

06 07 79 79 20

**Suivez moi sur :**

LinkedIn

