



PRISMAVIE RH

COACHING DE VIE

(Re)trouver son cap à chaque étape de vie

Les intention 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 individuelle (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

06 07 79 79 20

Suivez moi sur :

LinkedIn



PRISMAVIE RH