

# Nos solutions de COACHING

**(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.

# NOS SOLUTIONS DE 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.

Maladie, épuisement professionnel, surcharge mentale, perte de sens... il y a 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 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 (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 (1h15 à 1h 30 )

En visio ou en présentiel, toutes les 2 à 4 semaines, selon votre rythme.  
Parcours type : 6 à 8 séances.

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

## 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 !**



**LEBRETON Géraldine**  
Coach Professionnelle

### **Contactez moi :**

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

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

### **Suivez moi sur :**

LinkedIn



**PRISMAVIE RH**