



COACHING

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Delphine Hug

Le coaching est un accompagnement personnalisé qui vise à aider une personne à **atteindre ses objectifs personnels et/ou professionnels**. Il repose sur une relation de confiance entre le coach et le coaché, dans laquelle le coach, à travers l'écoute, le questionnement et la reformulation, permet au coaché d'identifier ses ressources, d'avoir des prises de conscience et de faire émerger des solutions afin d'atteindre ou de dépasser ses objectifs.

Les bienfaits

Le coaching offre plusieurs bienfaits : il aide à **clarifier ses objectifs**, à **renforcer la confiance en soi**, à **soutenir la prise de décision**, à favoriser l'autonomie et à **promouvoir l'épanouissement personnel**.

Lorsque l'on vit un cancer ou que l'on est dans "l'après", le coaching permet de prendre conscience des compétences développées, de retrouver confiance en soi et en ses capacités, de redonner du sens à sa vie et de se préparer à la reprise du travail.

Il accompagne aussi dans la création d'un nouveau projet professionnel, que ce soit un retour à l'emploi ou la création d'une entreprise, en apportant un soutien dans la préparation de CV, lettres de motivation, et la recherche d'emploi.



Les techniques

Les techniques utilisées en coaching incluent **l'écoute active** pour comprendre sans juger, le **questionnement** puissant pour susciter des prises de conscience, et la **reformulation** pour clarifier les propos. Des actions concrètes sont définies entre les séances, et des outils spécifiques comme la roue de la vie, la visualisation, et la ligne du temps sont employés. On utilise aussi des techniques de PNL, des bilans personnels et de carrière, ainsi que des outils psychométriques tels que l'Insights, le MBTI et l'ennéagramme.



COACHING

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Julie Charef

Le coaching, c'est un peu comme avoir un GPS pour votre vie... sauf qu'il ne vous crie pas dessus quand vous ratez une sortie.

C'est un accompagnement sur mesure qui vous aide à atteindre vos objectifs, qu'ils soient personnels ou professionnels. Le tout repose sur une relation de confiance entre vous et votre coach sans poignées de main compliquées. Grâce à l'écoute attentive, aux bonnes questions et à un talent inné pour la reformulation, votre coach vous aide à découvrir vos ressources intérieures, à avoir ces fameuses "prises de conscience" et à faire jaillir vos propres solutions.

Les bienfaits

Voir plus clair dans sa vie sans avoir besoin d'une boule de cristal.

Le coaching vous aide à **clarifier vos objectifs**, booster votre confiance, prendre des décisions sans lancer une pièce en l'air, et avancer avec autonomie.

Après un cancer, il devient un allié précieux pour retrouver ses forces, **redonner du sens à son parcours**, préparer un retour au travail... ou même inventer une toute nouvelle aventure professionnelle.

CV, lettres de motivation, création d'entreprise : pas de panique, votre coach est là pour transformer chaque défi en terrain d'entraînement !



Les techniques

On sort toute la boîte à outils... Mais pas besoin de casque de chantier !

Écoute active pour vraiment comprendre, **questions qui font tilt**, **reformulations** pour y voir clair... Entre deux séances, on passe à l'action avec des outils malins : roue de la vie, visualisation, ligne du temps. Et si besoin, on sort l'artillerie légère : bilans perso, et profils psychométriques pour mieux se connaître... sans faire un tour de montagnes russes émotionnelles.

MAKE
YOURSELF
A PRIORITY

- 🍃 Durée : 60 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge OCAS : oui (CHF 200.- l'heure)