

Un espace de réflexion et d'accompagnement pour clarifier sa situation, ajuster ses choix et avancer avec plus de justesse.

UN TEMPS D'ACCOMPAGNEMENT POUR FAIRE LE POINT

À certains moments de la vie professionnelle ou personnelle, il devient nécessaire de prendre du recul, de clarifier ce qui se joue et de sortir de schémas devenus inconfortables.

Le coaching s'adresse aux personnes qui :

- traversent une **phase de questionnement ou de transition**,
- ressentent le besoin de **clarifier une situation, une décision, une orientation**,
- souhaitent **retrouver de la cohérence** entre ce qu'elles font, ce qu'elles vivent et ce qu'elles souhaitent,
- cherchent un **espace de parole structuré, extérieur** à leur environnement habituel.

Cet accompagnement offre un temps dédié, dans un cadre professionnel et sécurisant, pour penser, ajuster et avancer.

UN ESPACE CONFIDENTIEL, PROFESSIONNEL ET SÉCURISÉ

Le coaching propose un **espace d'échange confidentiel**, fondé sur l'écoute, le questionnement et la mise en perspective.

Il permet notamment de :

- **clarifier** une situation complexe,
- **identifier ses leviers** de décision et d'action,
- **travailler sa posture** face à un enjeu personnel ou professionnel,
- **retrouver de la latitude** dans des situations ressenties comme contraignantes ou bloquantes.

En cours de certification ICF (International Coaching Federation), j'inscris ma pratique dans le respect d'un référentiel international reconnu, garantissant :

- un **code de déontologie strict**,
- une **qualité d'écoute et de posture** de coach professionnelle,
- un **cadre clair et défini**,
- une relation fondée sur la **confiance, la confidentialité et le non-jugement**.

UN ACCOMPAGNEMENT STRUCTURÉ, SANS CONSEIL NI PRESCRIPTION

Le coaching n'est ni du conseil, ni de la thérapie, ni de la formation.

C'est un accompagnement structuré qui vise à permettre à la personne accompagnée de :

- mieux comprendre ce qu'elle vit,
- clarifier ses choix,
- ajuster sa manière d'agir,
- construire ses propres réponses.

Le coach ne décide pas à la place de la personne accompagnée et n'impose ni solutions ni trajectoire.

Cadre et modalités d'intervention

- Coaching individuel
- Définition des objectifs en début d'accompagnement
- Séances en présentiel ou à distance
- Rythme et durée adaptés à la situation
- Accompagnement sur une période définie en amont

Public concerné

- Adultes, professionnels ou particuliers
- Cadres, managers, dirigeants, indépendants
- Personnes en questionnement, en transition ou en recherche d'ajustement
- Toute personne souhaitant être accompagnée dans un cadre professionnel, confidentiel et structuré



CMCF44 - Cécile MAYEUR
38 chemin du Fief
44 250 Saint-Brévin les Pins
Tél : 07 44 75 48 79