

## PRENEZ EN MAIN VOTRE CARRIÈRE PROFESSIONNELLE

- Un accompagnement sur-mesure, à votre initiative ou à celle de votre employeur. Objectif : **Répondre aux questions que vous vous posez sur votre avenir professionnel**, faire un point sur **vos talents et compétences**, avoir une **vision claire** et construire un **projet professionnel cohérent et réalisable**.
- Cet accompagnement vous permettra de **donner du sens** à ce que vous faites, à **qui vous êtes**, passer à l'action avec enthousiasme, **confiance en soi** et **sérénité**.
- Une dizaine de séances en 3 à 4 mois, le temps **d'apprendre à se connaître**, **apprendre à se faire confiance**, expérimenter, passer à l'action et **intégrer ses nouveaux comportements**.

**Le coaching de carrière s'adresse à toute personne qui fait face à une situation professionnelle qui exige un nouveau regard sur sa carrière et sa vie dont :**

- Une réorientation professionnelle
- Une décision de carrière importante
- Une transition entre deux fonctions
- Une évaluation de sa situation professionnelle actuelle
- Le développement d'un plan de développement

**Le coaching de carrière permet d'accompagner tout au long du processus de changement professionnel.**



## 3 PHASES

### Préliminaire

• "Qui n'a pas d'objectif ne risque pas de l'atteindre"

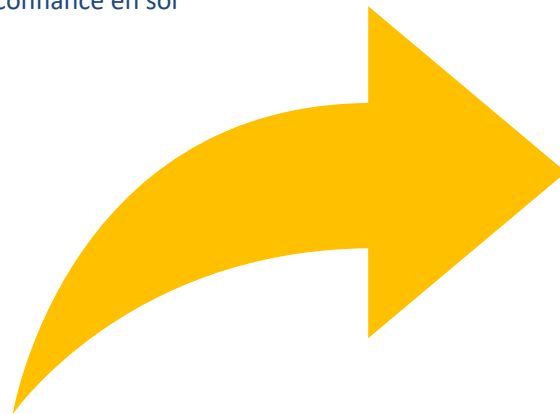
### Introspection, investigation

• "On ne change pas ce dont on n'a pas conscience"

### Intégration

• "La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information"

- **Préliminaire :**
  - Faire un état des lieux
  - Définir un objectif
  - Analyser
- **Introspection, investigation :**
  - Identifier ses besoins fondamentaux et ses valeurs
  - Analyser ses expériences passées
  - Prendre conscience de ses compétences
  - Lever ses freins, ses croyances limitantes et ses blocages
  - Découvrir son potentiel, retrouver confiance en soi
  - Connaître ses ressources
- **Intégration**
  - Suivi du plan d'action
  - Garder la motivation



## LES OBJECTIFS...

- ACCOMPAGNER UN CHANGEMENT
  - Prendre un nouveau poste
  - Préparer un retour au travail après un congé ou une absence
  - Accompagner une nouvelle orientation professionnelle
  - Accompagner un projet / changement personnel
  - Rechercher un emploi
  - Trouver une orientation
- AIDER À CONCRÉTISER UN PROJET
  - Évoluer dans l'organisation
  - Évaluer sa carrière
  - Développer son style de communication
  - Travailler une problématique professionnelle
  - Se mettre à son compte
  - Clarifier ses objectifs
- SE SENTIR MIEUX
  - Reprendre confiance en soi
  - Éviter burnout et bore-out
  - Se reconstruire après un burnout
  - Retrouver de la motivation après un bore-out
  - Savoir poser des limites, s'affirmer davantage
  - Mieux gérer son temps
  - Apprendre à dire "non"
  - Gérer ses émotions
  - Gérer un conflit
  - Trouver sa place dans une équipe ou une entreprise
  - Atteindre un équilibre vie privée / vie professionnelle

## NOTRE VISION DU COACHING

- Le coaching est une **co-construction** de l'objectif, du cadre, et des résultats attendus, **notre client reste le seul responsable de ses propres objectifs**. En ce sens, il est maître du contenu.
- Nous sommes expertes du processus de coaching et restons maîtres du cadre. Notre rôle requiert de **comprendre les enjeux professionnels** de notre client sans toutefois être l'expert du métier de celui-ci. Nous poserons les bonnes questions, **notre client trouvera ses réponses**.
- C'est un travail de **développement personnel**, qui permet de le conforter dans sa stratégie de reconversion professionnel, de créateur de projet...
- Le coaching permet l'autonomie et la responsabilisation de notre client, les outils acquis lui permettront de faire face aux situations à venir.

## LES COACHS



### Brigitte VOISIN DUPARCHY

Coach professionnelle certifiée RNCP Niveau II,  
Consultante et formatrice

<https://www.linkedin.com/in/brigitte-voisin-duparchy-7b1726130/>



### Anne CINTRAT PEUVREL

Coach professionnelle certifiée RNCP Niveau II,  
Consultante et formatrice

<https://www.linkedin.com/in/anne-cintrat-peuvrel-361b06a/>

- Nous contacter : [anne.brigitte@lanneesens.fr](mailto:anne.brigitte@lanneesens.fr)
- Nous découvrir : <https://lanneesens.com>