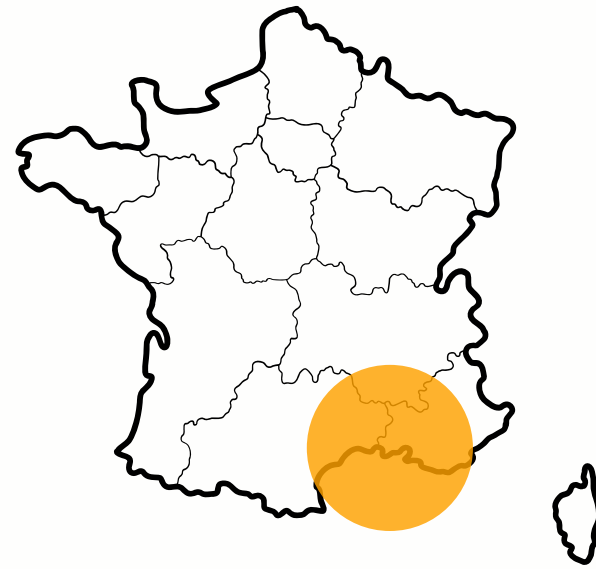


Pourquoi le Coaching d'ancrage ?

Le coaching d'ancrage est essentiel pour ceux qui cherchent à stabiliser leurs vies après des périodes de bouleversements ou de transition. Que vous reveniez d'un **burnout**, changiez de poste, ou fassiez face à une **rupture professionnelle**, ce coaching vous offre le soutien nécessaire pour **ancrer durablement les changements positifs**. Grâce à des séances régulières, vous apprendrez à surmonter vos peurs et appréhensions, à gérer les regards et jugements des autres, et à renforcer votre **résilience**. Ce processus vous aide à maintenir un **équilibre** sain entre vie professionnelle et personnelle, à adapter de nouvelles habitudes et à faire face aux défis quotidiens avec **confiance et assurance**. Le coaching d'ancrage est une étape cruciale pour ceux qui veulent non seulement survivre à des transitions majeures, mais aussi en sortir renforcés et prêts à affronter de nouvelles opportunités avec sérénité et détermination.



Nous intervenons principalement à

- Aix-en-Provence
- Montpellier
- Toulon

Et bien au-delà :

- Sur demande, nous nous déplaçons là où vous avez besoin de nous.
- Coaching et formation à distance pour tous les francophones, peu importe où vous êtes dans le monde.

Nous contacter :

anne.brigitte@lanneesens.fr
lanneesens.com

Occitanie : Brigitte 06.11.28.13.39

Provence : Anne 07.63.71.14.80

COACHING D'ANCRAGE



**L'évolution personnelle
au service du
développement professionnel**

Ancrez votre parcours professionnel avec stabilité et confiance

Le coaching d'ancrage est un processus de **crystallisation** et de **soutien** pour pérenniser les changements profonds au travail, facilitant la **transition** et la **stabilisation** après des périodes difficiles ou des changements significatifs.

Questions cruciales

Avant de faire un coaching d'ancrage, on se pose souvent les questions suivantes :

- Comment puis-je stabiliser mes progrès après un burnout ?
- Comment surmonter mes appréhensions après un changement de poste ?
- Quels sont les outils pour retrouver confiance après un licenciement ?
- Comment gérer les regards et les jugements après un retour au travail suite à une longue maladie ?
- Quelles stratégies pour s'adapter à une nouvelle direction ou culture d'entreprise ?

Origine et expertise

Le coaching d'ancrage est né pour aider les individus à pérenniser les changements après des **crises** ou **transitions**. Nous avons constaté un besoin de soutien régulier pour cristalliser les nouvelles habitudes. Ce coaching offre **stabilité, confiance en soi**, et gestion des transitions professionnelles et personnelles, avec un accompagnement continu pour ancrer durablement les changements.

Approche personnalisée

Anne et Brigitte, coachs professionnelles certifiées expertes en évolution professionnelle, vous aideront à prendre du recul, gérer les situations complexes et **anticiper** les défis pour surmonter les obstacles et atteindre vos objectifs avec confiance.



Anne et Brigitte

Objectifs de développement



Le coaching d'ancrage vise à solidifier les acquis et à assurer une transition en douceur vers une nouvelle stabilité.

- Stabiliser les progrès réalisés.
- Renforcer la confiance en soi.
- Adapter aux nouvelles réalités professionnelles.
- Surmonter les défis personnels et professionnels.
- Gérer les transitions de carrière.
- Maintenir un équilibre vie professionnelle et personnelle.
- Affronter les jugements et regards extérieurs.
- Pérenniser les nouvelles habitudes.
- Réduire le stress et l'anxiété.
- Développer des stratégies de résilience.