

ENVIE D'AVANCER CONCRETEMENT ?

Osez les **BOOSTERS** :

3 nouveaux parcours possibles de coaching forfaitisés, pragmatiques et concrets pour débloquer vos problématiques et passer à l'action !



BOOST PRO (5 séances) :

Clarifiez votre trajectoire pro et passer un cap !



BOOST CONFIANCE (5 séances) :

Gagnez en assurance et osez vous affirmer !



BOOST ENTRETIEN (3 séances) :

Réussissez vos entretiens !

En savoir plus, contactez moi :
laccoaching31@gmail.com
lac31.fr
0622947455



LEGER
ANTOINE
COACHING
Thérapies Intégratives



Coaching

BOOST PRO

(5 séances)

**Besoin de prendre du recul
professionnellement pour
mieux avancer et décider ?**

En savoir plus, contactez moi :
laccoaching31@gmail.com
lac31.fr
0622947455

1

**MIEUX VOUS CONNAITRE ET
PARTAGE SUR SITUATION ACTUELLE (1H30)**

**Confirmation des objectifs et contenu du
parcours.**

2

**A LA RENCONTRE DE VOS
VALEURS
(1H)**

3

**PRISE DE RECUL AVEC LA
METHODE IKIGAI
(1H)**

4

**APPROFONDIR LES
SCENARIOS POSSIBLES
(1H)**

5

**BILAN - BOOST ET PLAN ACTION
(1H)**



Coaching

BOOST

CONFIANCE

(5 séances)

Envie de vous affirmer davantage ? D'oser plus sereinement ? Et si c'était le bon moment pour passer un cap ?

En savoir plus, contactez moi :
laccoaching31@gmail.com
lac31.fr
0622947455

1

MIEUX VOUS CONNAITRE ET PARTAGER SUR VOS FREINS
(1H30)
Confirmation des objectifs et contenu du parcours.

2

RETROUVER VOTRE ALIGNEMENT (1H)
Travail autour de la technique de l'arbre de vie.

3

S'APPUYER SUR VOS FORCES
(1H)

4

MIEUX GERER VOS EMOTIONS
(1H)
Partage de l'outils EFT

5

BILAN - BOOST ET PLAN ACTION
(1H)



Coaching

BOOST ENTRETIEN

(3 séances)

Vous avez bientôt un entretien pour le travail, un stage, une alternance, un job d'été, un concours ou pour un recrutement important ?

1

MIEUX VOUS CONNAITRE ET PREPARATION ENTRETIEN (1H30)

Echange sur les freins liés à l'entretien -
Reflexion sur les enjeux et croyances limitantes
Partage techniques OSERA \ CHAPEAU BONO

2

SIMULATION GUIDEE (1H)

Repetitions \ Jeux de roles
Techniques stress (Respiration \
Ancrage)

3

DERNIERE PREPARATION (1H)

Boost objectif
Revue plan action

En savoir plus, contactez moi :
laccoaching31@gmail.com
lac31.fr
0622947455



LEGER
ANTOINE
COACHING
Thérapies Intégratives