

Coaching Individuel



A quoi sert ce coaching ?

Le coaching individuel en visio accompagne les personnes qui cherchent à dépasser une situation douloureuse, à retrouver confiance et estime de soi, ou à mieux gérer leurs relations familiales. J'offre un espace sécurisé, sans jugement, pour comprendre ce qui se répète et coconstruire des solutions concrètes et adaptées à ta vie.

Objectifs / Ce que nous travaillons

- ✓ Restaurer la confiance et l'estime de soi.
- ✓ Identifier et déconstruire les schémas répétitifs (familiaux ou personnels).
- ✓ Apaiser la relation familiale, rétablir des liens ou poser des limites saines.
- ✓ Accompagner les femmes ayant vécu ou vivants des violences conjugales (accompagnement sécurisant et adapté).
- ✓ Accompagner les enfants confrontés au harcèlement scolaire ou au manque de confiance.
- ✓ Travailler la culpabilité liée aux placements en EHPAD et apaiser la culpabilité filiale.
- ✓ Donner des outils pratiques (ancrages, micro-exercices, rituels) pour le quotidien.

Déroulement des séances (concret)

Chaque accompagnement débute par une séance découverte, un temps d'échange bienveillant pour comprendre ta situation, tes besoins, tes attentes et définir ensemble les objectifs de ton suivi. Ce premier contact permet de poser le cadre, d'expliquer la méthode et de créer un lien de confiance essentiel pour un travail en profondeur.

Les séances se déroulent en visio, dans un environnement calme, propice à la réflexion et à l'introspection. Elles durent environ 1h à 1h15, et s'adaptent au rythme et à la sensibilité de chaque personne.

Chaque séance suit un fil concret et progressif :

- ✓ Accueil du ressenti du moment et recentrage émotionnel.
- ✓ Exploration du thème du jour (situation vécue, blocage, questionnement personnel...).
- ✓ Identification des schémas limitants, des émotions ou croyances en jeu.
- ✓ Mise en lumière des prises de conscience et des pistes de transformation.
- ✓ Clôture avec des outils concrets ou un exercice à intégrer dans le quotidien.

Entre deux séances, tu peux recevoir des propositions d'exploration personnelle (écriture, visualisation, exercice d'ancrage, introspection symbolique) pour prolonger le travail à ton rythme.

L'objectif: t'aider à retrouver ton équilibre intérieur, à te reconnecter à tes ressources profondes et à avancer vers une vie plus alignée, plus apaisée et plus libre.

Pour qui ?

- ✓ Femmes (toutes situations) cherchant soutien pour confiance, estime et rénovation personnelle.
- ✓ Femmes ayant vécu ou vivant des violences conjugales (accompagnement adapté et sécurisant).
- ✓ Mères souhaitant retrouver un équilibre, sortir de l'épuisement maternel ou clarifier leur rôle.
- ✓ Enfants/ados confrontés au harcèlement scolaire- la première séance se fait en présence des parents pour poser le cadre. Selon le besoin, la suite peut se faire seul avec l'enfant (les parents restent à proximité si l'enfant l'accepte) en visio.
- ✓ Adultes confrontés à la culpabilité liée au placement d'un parent en EHPAD (accompagnement pour apaiser, retrouver la sérénité et poser des décisions justes).

Bénéfices concrets attendus

- ✓ Sentiment d'apaisement et de clarté face à une situation confuse.
- ✓ Outils concrets pour gérer l'émotionnel au quotidien (ancrages, postures, petits rituels).
- ✓ Meilleure connaissance de soi et des mécanismes familiaux qui se répètent.
- ✓ Des actions concrètes pour restaurer (ou poser) la relation familiale.
- ✓ Diminution de la culpabilité liée au choix d'orientation (exemple : EHPAD) et accompagnement vers des décisions alignées.

Modalités pratiques

- ✓ **Réservation** : via le formulaire du site / mail/ téléphone / Onglet "rendez-vous".
- ✓ **Plateforme** : visio (lien envoyé par mail après confirmation).
- ✓ **Annulation** : merci d'avertir 48h à l'avance pour reprogrammation.
- ✓ **Tarifs & forfaits** : voir onglet "tarifs".
- ✓ **Documents** : un petit questionnaire préalable peut être envoyé avant la première séance de 30 minutes pour gagner du temps.

Le + d'Eclat d'Âme

Chez Eclat d'Âme, le coaching individuel ne se résume pas à des techniques de développement personnel. C'est un espace d'écoute profonde, où chaque mot, chaque émotion et chaque silence sont accueillis avec bienveillance et respect.

L'accompagnement repose sur une approche intuitive, humaine et transformatrice, qui allie outils concrets et compréhension des schémas intérieurs. Chaque séance est pensée comme un moment de recentrage, pour t'aider à te reconnecter à ton essence, ton histoire et à ta vérité.

Ce qui fait la différence :

- ✓ Une *écoute sincère et sans jugement*, où tu peux être pleinement toi-même.
- ✓ Une *approche douce mais structurée*, mêlant réflexion, émotions et passage à l'action.
- ✓ Une *vision globale*, intégrant l'aspect personnel, émotionnel et parfois transgénérationnel.
- ✓ Une *présence authentique*, guidée par le respect du rythme et des besoins de chacun.

Plus qu'un accompagnement, Eclat d'Âme t'invite à te redécouvrir, à retrouver confiance et à rayonner à nouveau depuis l'intérieur. Parce que le vrai changement commence là où l'on s'autorise enfin à exister pleinement.



Nom du document : Coaching individuel visio
Répertoire : C:\Users\eden2\OneDrive\Dokumente
Modèle : C:\Users\eden2\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Titre :
Sujet :
Auteur : Mireille Chaumier
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 06/12/2025 16:14:00
N° de révision : 36
Dernier enregist. le : 09/12/2025 15:11:00
Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier
Temps total d'édition : 526 Minutes
Dernière impression sur : 09/12/2025 15:11:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 3
Nombre de mots : 764
Nombre de caractères : 4 271