



## Coaching en structures sociales et associatives

### A quoi sert ce coaching ?

Ce coaching a exactement la même vocation que mes accompagnements individuels ou familiaux classiques : offrir un espace d'écoute, de compréhension et d'évolution, pensés pour les femmes, les familles, les parents les enfants.

La seule différence est le lieu :

- ✓ Il se déroule directement au sein d'un centre social ou d'une association, afin de féliciter l'accès au coaching pour celles et ceux qui ne peuvent pas toujours se déplacer loin, gérer des visios ou financer une séance au tarif habituel.

**Ce coaching permet de retrouver un cadre serein, confidentiel et accessible, tout en bénéficiant d'un accompagnement professionnel complet.**

### Objectifs / Ce que nous travaillons

- ✓ Clarifier ce qui bloque aujourd'hui (émotionnel, relationnel, organisationnel, familial).
- ✓ Retrouver confiance en soi et se reconnecter à sa valeur personnelle.
- ✓ Améliorer les relations familiales et la communication au sein du foyer.
- ✓ Comprendre les émotions, les besoins réels et les mécanismes qui se répètent.
- ✓ Apaiser la charge mentale, alléger le quotidien, retrouver de la stabilité intérieure.
- ✓ Construire des solutions concrètes et réalistes, adaptées à votre vie.
- ✓ Avancer avec plus de calme, de recul et de solidité.

**C'est du coaching, pas de l'administratif. On travaille l'humain, les émotions, l'estime, les repères, la communication, les schémas familiaux.**

### Déroulement des séances (concret)

Les séances se déroulent directement dans la structure partenaire (centre social, association...), dans une salle calme, confidentielle et sécurisée.

Chaque séance (45 min à 1h) comprend :

- ✓ un temps d'écoute active.
- ✓ une exploration guidée des difficultés du moment.



- ✓ un travail sur les objectifs personnels ou familiaux.
- ✓ outils pratiques ou exercices à expérimenter en les séances.
- ✓ des pistes d'évolution simples et réalistes pour le quotidien.

### Pour qui ?

- ✓ Les femmes qui veulent retrouver confiance, équilibre, direction.
- ✓ Les mères épuisées par la charge mentale, le quotidien ou les tensions familiales.
- ✓ Les familles souhaitant apaiser les relations et avancer ensemble.
- ✓ Les enfants ou adolescents vivant du stress, du manque de confiance, du harcèlement scolaire, ou ayant besoin d'un espace neutre pour s'exprimer.

C'est un accompagnement pour toutes les personnes qui ont besoin d'un espace humain, accessible et proche de chez elles.

### Bénéfices concrets attendus

- ✓ Sentiment d'être comprise et enfin entendue.
- ✓ Retrouver confiance, énergie et alignement.
- ✓ Apaiser les tensions familiales.
- ✓ Mieux gérer les émotions du quotidien.
- ✓ Développer des relations plus saines et plus équilibrées.
- ✓ Sortir des schémas répétitifs.
- ✓ Avancer plus sereinement dans ses choix, son rôle de femme, de mère, de parent.

### Modalités pratiques

- ✓ Rendez-vous pris via les centres sociaux et/ou associations ou par mail.
- ✓ Séances sur place dans les centres sociaux et associations partenaires.
- ✓ Annulation : merci d'avertir 48h à l'avance pour reprogrammation.
- ✓ Un jour fixe par semaine dédié aux coachings (et possibilité d'élargir selon la demande).
- ✓ Rendez-vous individuels ou familiaux selon les besoins.
- ✓ Durée : 45 minutes à 1 heure.
- ✓ Tarifs & forfaits : voir onglet "tarifs".
- ✓ Le calendrier des rendez-vous est organisé en collaboration avec les structures.
- ✓ Documents : un petit questionnaire préalable peut être envoyé par mail ou communiquer et à récupérer au sein de la structure d'accueil pour pouvoir préparer les séances.



### Modalités pratiques

Ce service a été pensé pour être accessible financièrement, sans jamais culpabiliser ni étiqueter qui que ce soit.

Deux possibilités :

1. La structure peut prendre en charge une partie du coût (selon ses moyens et ses projets)
2. Le reste à charge pour la personne est adapté, entre 20€ et 30€ la séance.

C'est un tarif solidaire, pensé pour permettre à toutes les femmes, familles et enfants (ou adolescents) d'accéder au coaching. Ce point est vu directement avec la structure, pour préserver la dignité et la confidentialité de chacune.

### Le + d'Eclat d'Âme

*Chez Eclat d'Âme, on ne parle ni de précarité, ni de problème, ni de fragilité. On parle d'humain, de charge mentale, de femmes qui portent trop, de parents qui veulent bien faire, d'enfants qui manquent d'écoute.*

*Mon approche est :*

- ✓ *Bienveillante mais directe.*
- ✓ *Ancrée.*
- ✓ *Sans jugement.*
- ✓ *Centrée sur la femme et la famille.*
- ✓ *Respectueuse des cultures, des croyances et des réalités de chacune.*

*Mon objectif :*

*Que chaque personne reparte plus apaisée, plus forte, plus claire, et surtout... enfin comprise.*

Nom du document : Fiche complète Coaching en établissements sociaux et associatifs

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 : 09/12/2025 21:58:00

N° de révision : 22

Dernier enregist. le : 09/12/2025 22:16:00

Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier

Temps total d'édition : 293 Minutes

Dernière impression sur : 09/12/2025 22:16:00

Tel qu'à la dernière impression

Nombre de pages : 3

Nombre de mots : 705 (approx.)

Nombre de caractères : 3 778 (approx.)