



Coaching individuel

Il y a des moments dans la vie où vous avez besoin de vous reconnecter à vos aspirations, à vous-même, ou relever des défis et faire face à des situations particulières, où encore besoin d'avancer avec plus d'assurance, de développer des compétences, renforcer la confiance en soi, dans votre vie professionnelle et personnelle.

Équilibre vie pro/vie perso :

- Mon travail empiète sur ma vie personnelle, et j'aimerais trouver un meilleur équilibre
- Je ressens une fatigue ou une perte de motivation et je veux apprendre à mieux gérer mes priorités

Clarté et vision :

- J'ai besoin de clarifier mes objectifs personnels ou professionnels
- J'aimerais avoir une vision plus précise de ce que je veux vraiment et des étapes pour y parvenir

Confiance en moi :

- Je ressens un manque de confiance qui m'empêche d'avancer ou de prendre des décisions importantes
- J'ai besoin de renforcer mon estime de moi et d'apprendre à croire en mes capacités

Gestion du changement :

- Je traverse une période de transition (changement de poste, reconversion, ou crise personnelle)
- J'ai besoin d'être guidé pour m'adapter et transformer cette situation en opportunité

Prise de décision :

- J'ai du mal à prendre des décisions stratégiques ou à choisir entre plusieurs options dans ma carrière
- J'aimerais avoir un regard extérieur et des outils pour peser le pour et le contre

Développement de compétences :

- Je souhaite développer des compétences spécifiques (leadership, communication, gestion du stress)
- J'ai besoin de travailler sur ma posture professionnelle et ma capacité à motiver ou gérer une équipe

Pour qui et quand :

Toute personne qui souhaite avancer, progresser, changer certaines habitudes, atteindre ses objectifs, se sentir plus sereine, être plus efficace,...



Orientation professionnelle et scolaire - Bilan de compétences - Coaching des particuliers

Cursus Compétences, 30 Bd Heurteloup – Immeuble Transparence – 37000 TOURS

02 47 66 19 07 cursus@cursus-competences.fr ou maud.brision@cursus-competences.fr

Site Internet : <https://www.cursus-competences.fr/>

SARL au capital de 50 000 € - SIRET 539 560 177 00039 – APE 7022Z – TVA intra FR 27539560177

Coaching

Accompagnement sur mesure pour atteindre vos objectifs

- Communication
- Management
- Gestion du temps
- Gestion du stress
- Gestion des conflits
- Prise de parole en public
- Prévention du burnout
- Confiance en soi
- Conduite de réunion
- Crise personnelle
- Crise professionnelle
- Développement des compétences
- ...

J'ai besoin :

D'un accompagnement personnalisé :

- J'attends un coaching adapté à ma situation, à mes objectifs, et à ma personnalité.
- Je souhaite une écoute bienveillante et sans jugement.

D'outils pratiques et concrets :

- J'aimerais des outils que je peux appliquer dans mon quotidien pour avancer rapidement.
- Des exercices, des mises en situation ou des actions concrètes m'aideraient à progresser.

D'encouragement et perspectives :

- J'ai besoin d'être encouragé à chaque étape, même lorsque je doute.
- Je souhaite qu'on m'aide à élargir mes perspectives et à voir les opportunités que je ne perçois pas.

De résultats mesurables :

- Je veux pouvoir évaluer mes progrès et voir les résultats concrets de ce coaching dans ma vie.

Le coaching chez CURSUS Compétences est un service dédié à l'accompagnement personnalisé de développement professionnel et personnel.



Contactez-nous :

02 47 66 19 07



cursus@cursus-competences.fr ou maud.brision@cursus-competences.fr

Orientation professionnelle et scolaire - Bilan de compétences - Coaching des particuliers

Cursus Compétences, 30 Bd Heurteloup – Immeuble Transparence – 37000 TOURS

02 47 66 19 07 cursus@cursus-competences.fr ou maud.brision@cursus-competences.fr

Site Internet : <https://www.cursus-competences.fr/>

SARL au capital de 50 000 € - SIRET 539 560 177 00039 - APE 7022Z - TVA intra FR 27539560177

COACH