

COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

L'accompagnement peut se dérouler en une ou plusieurs séances.

Lors du premier contact (téléphonique) nous échangeons sur votre situation.

Dans mon cabinet, ensemble, nous définissons le cadre du coaching (confidentialité des échanges, éthique du coach, engagement du coach et du coaché) et un contrat est rédigé.

Vous me faites part de votre problématique, personnelle ou professionnelle, le questionnement et la reformulation me permettront d'explorer et de mieux comprendre votre situation.

Nous allons ensuite travailler sur la définition d'un objectif qui sera réalisable pour vous.

L'outil de clarification PNL nous permettra de vérifier l'adéquation entre cet objectif et le changement que vous désirez.

Je vous propose enfin un ou plusieurs protocoles (exercices ludiques) issus de la PNL, de l'Appreciative Inquiry, de l'exploration systémique, Voyage du héros...

QUELS SONT LES OUTILS QUE J'UTILISE ?

Ils seront ceux qui seront le mieux adaptés pour vous accompagner vers votre changement.

D'une manière générale ils vous aideront à :

- Renforcer votre motivation.
- Améliorer votre confiance.
- Vous aidez à fixer vos objectifs
- Désactiver les ancrages qui conduisent à des états internes négatifs.
- Comprendre le point de vue de l'autre (relations conflictuelles).
- Mettre en évidence vos valeurs, vos croyances et reconsidérer celles qui sont limitantes.
- Résoudre un conflit intérieur.
- Rétablir l'harmonie intérieure.

TARIFS

Séance de coaching de vie en présentiel

(durée 1 heure): 72 €

la première séance dure 1 heure 30 au même tarif.

Formule "Pack 6" coaching de vie (6 séances): 390 €

Séance de Visio-coaching (durée 1 heure): 72 €
formule "Pack 6" possible.

Coaching entreprise:
nous consulter pour les tarifs.

MOYENS DE PAIEMENT

Carte bancaire, espèces, chèques, virement.

UN COACHING INDIVIDUEL, DANS QUELS CAS ?

Décider ou gérer un changement dans sa vie

- Divorce
- Naissance
- Déménagement
- Départ à la retraite
- Mutation
- Orientation professionnelle ...

Gérer une situation de crise ou de conflit

- Couple
- Relations avec les autres
- Parents/enfants
- Licenciement
- Dépendance (alcool, tabac, autres)
- Solitude
- Maladie
- Deuil
- Faire des choix éclairés
- Se poser les bonnes questions
- Oser réaliser les projets
- Surmonter les états émotionnels
- Trouver la motivation
- Faire émerger les potentiels et une capacité à agir
- Croire en soi
- Se faire confiance

Et surtout !

Être l'acteur, et pourquoi pas, le héros de sa vie.

EXPERT COACHING SOLUTIONS

- Accompagnement individuel ou groupal.
Adultes, jeunes adultes, relation de couple.

HORAIRES

Jour	Heures
Lundi	9h - 18h
Mardi	9h - 18h
Mercredi	9h - 18h
Jeudi	9h - 18h
Vendredi	9h - 18h
Samedi	9h - 18h
Dimanche	Fermé

CONTACT

Alfonso BANDERA-GUZMAN

1A Bis rue Saint-Antoine

60120 BACQUEL

06 28 20 76 50

expertcoachingsolutions.fr

expertcoachingsolutions@gmail.com

TEMOIGNAGES

« J'ai rencontré Alfonso Bandera-Guzman de Expert Coaching Solutions dans le cadre professionnel, mais c'est un projet personnel qui m'a amené à solliciter son expertise. Une haute qualité d'écoute et des outils pertinents m'ont permis d'infléchir positivement diverses prises de décisions et d'affirmer un choix de vie, des valeurs...et d'avancer. Alfonso a su porter un regard profondément humain sur les situations que j'ai pu exposer et m'a assuré d'un accompagnement bienveillant à chaque étape du chemin vers la concrétisation de mon projet personnel dans le domaine artistique ».

« Expert coaching solutions m'a permis de retrouver confiance en moi, de me rendre à un entretien d'embauche plus sereine et motivée. Le coach "Alfonso" est à notre écoute sans jugement, bienveillant et professionnel. Je le recommande pour toutes les interrogations qui nous préoccupent ».