

# FOIRE AUX QUESTIONS

## Que veut dire le coaching ?

C'est un accompagnement personnalisé qui permet l'individu d'atteindre des objectifs concrets que cela soit dans son domaine personnel, professionnel, relationnel (ou autre).

En se basant sur une écoute attentive et une méthode sur-mesure, le coach aide son client à mieux cerner la situation en prenant conscience des limites, motive et mobilise les ressources de son client pour que sa démarche soit un succès.

## A qui est destiné le coaching ?

Toutes les personnes qui choisissent de changer pour avoir un savoir-être et un savoir-devenir leur permettant de profiter pleinement de leur vie.

Renaissance Coaching accompagne plus particulièrement les femmes et les hommes, jeunes ou grands, à relever les défis des différentes périodes de la vie (étude, couple, parentale, travail, deuil ou tout autre émotion).

## Quelle est la différence entre le coaching de vie et le coaching professionnel ?

**Le coaching de vie** répond à des objectifs à caractère personnel tels l'équilibre entre les domaines de vie, la confiance en soi, la gestion des émotions, la gestion de relations (couple, famille ...).

**Le coaching professionnel** intervient sur les objectifs en relation avec la carrière professionnelle comme le management d'équipes, le leadership, la reconversion professionnelle....

Renaissance Coaching propose de vous aider sur vos objectifs à connotation personnelle ou professionnelle.

## Quelles sont les différences entre un coaching de vie et une thérapie ?

**En coaching**, le client est accompagné pour des objectifs c'est-à-dire en relation avec le futur; il est aidé pour activer son énergie et trouver comment résoudre un problème ou améliorer son bien-être. C'est un accompagnement ponctuel et limité dans le temps.

**En psychothérapie**, il y a question de réparer des blessures et d'intégrer la notion de maladie; les patients sont aidés pour comprendre la raison d'un problème c'est-à-dire ils sont dans le passé. C'est une démarche de long terme (plusieurs mois à plusieurs années).

## A qui est destiné le coaching ?

Toutes les personnes qui choisissent de changer pour avoir un savoir-être et un savoir-devenir leur permettant de profiter pleinement de leur vie.

Renaissance Coaching accompagne plus particulièrement les femmes et les hommes, jeunes ou grands, à relever les défis des différentes périodes de la vie (étude, couple, parentale, travail, deuil ou tout autre émotion).

## ·Ai-je besoin d'un coach de vie ?

Faire appel à un coach de vie est utile si :

- Vous voulez surmonter des difficultés mais vous ne savez pas comment faire;
- Vous voulez changer l'orientation de votre vie mais vous ne savez pas dans quelle direction;
- Vous repoussez au lendemain vos décisions ou vos actions alors qu'elles sont bénéfiques;
- Vous avez déjà accompli beaucoup mais vous n'arrivez plus à avancer seul (e);
- Vous n'avez pas de temps à perdre et vous attendez des résultats rapides.

# FOIRE AUX QUESTIONS

## Quelle est la durée d'une séance de coaching de vie ?

Renaissance Coaching propose une séance d'une heure pour offrir un temps d'échange de qualité, entrer en profondeur dans les sujets tout en étant efficace. au cours de ses séances, Renaissance Coaching utilise aussi d'autres disciplines en liaison avec le développement personnel tel l'hypnose, la PNL...etc.

## Combien prévoir de séances ?

De 2 à 10 séances suffisent, le tout étalé sur 3 mois.

Le nombre varie en fonction de votre enjeu et de votre motivation à atteindre votre objectif. Une évaluation sera faite par votre coach lors de votre entretien gratuit de 30 minutes.

Évidemment, vous êtes libres de choisir le nombre de séances que vous souhaitez.

## Qu'est la fréquence des séances de coaching de vie ?

Renaissance Coaching adapte la fréquence des séances selon vos disponibilités.

Pour plus d'efficacité, une séance par semaine est idéal.

## Comment bénéficier d'une séance de coaching de vie ?

C'est très simple

1. Vous prenez contact avec le centre Renaissance Coaching
2. Une fois, vos séances de coaching confirmées,
3. Vous procédez à leur paiement au préalable en cas de séances en ligne (via google meet, zoom, skype...) ou après prestation effectuée si c'est en présentiel (en face à face).

## A partir de quand les résultats deviennent visibles pour le coaching personnel ?

Dès la première séance, le coaching permet une prise de conscience sur le potentiel des actions à entreprendre pour son bien être. En 3 mois, les bénéfices du coaching sont visibles et appréciés.

## Quels bénéfices attendre d'un coaching de vie ?

Renaissance Coaching a la responsabilité de vous aider à atteindre vos objectifs, avec comme bénéfices :

- des changements rapides, dès les premières séances.
- des gains d'énergie et de zen attitude pour accomplir ce qui compte pour vous.
- une dynamique visant le succès.
- un impact positif sur votre environnement (famille, proches, collègues, amis...).