



Le « coaching » est un terme bien galvaudé et très souvent utilisé à tort et à travers
 C'est l'accompagnement d'une personne (ou d'un groupe de personnes) à réussir par elle même la réalisation de ses projets et la résolution de ses problèmes. Le coach, ultra impliqué auprès de la personne qu'il accompagne et en même temps « en retrait » pour lui laisser une totale autonomie, lui permet par sa position particulière, sa maîtrise du questionnement et sa maîtrise de techniques spécifiques, de faire sauter ses blocages et de remobiliser ses ressources pour lui permettre de réussir.
 C'est par le résultat obtenu mais aussi par le niveau de motivation, et parfois de sérénité, retrouvé que les personnes réalisent l'efficacité du travail réalisé.

Je suis devenue coach en empruntant un chemin diversifié et enrichissant qui est passé par la formation d'ingénieur, la recherche scientifique, la conduite de projets, la coordination d'équipes, la conception de formations pour adultes, l'accompagnement des personnes ... Passionnée par mon métier de coach, je mets mon expérience ma créativité et mes compétences diverses à votre disposition pour vous permettre de réaliser vos objectifs, vos projets, vos rêves .

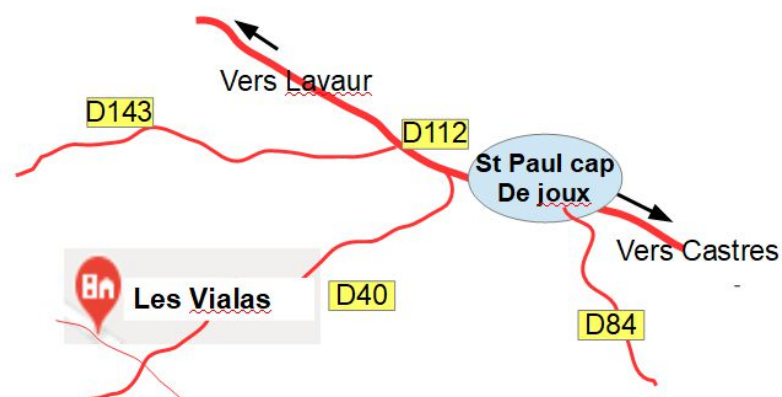
Ma pratique du coaching est encadrée par une charte déontologique et s'insère dans une démarche de progression continue . Je fais partie du réseau "intervention et changement" qui regroupe des coachs systémiques et je bénéficie à ce titre de journées de regroupement régulières.

Outre une méthodologie projet , j'utilise au cours de mes interventions l'approche systémique stratégique de Palo Alto.

Cette approche considère la personne, notamment lorsqu'elle est en situation de problème ou de projet, en interaction permanente dans un système global (avec elle même, avec les autres, avec son environnement...). Le coach systémique n'a pas une vision linéaire de cause à effet de sa situation, mais une vision globale et systémique ou chaque élément est relié aux autres par les liens interactionnels. Cette vision systémique lui permet d'aider la personne à agir efficacement pour atteindre les objectifs qu'elle s'est fixés.

Les vialas – 1452 route de Sainte Catherine - 81220 Teyssode

06 83 47 05 71 – nat.maurs@orange.fr



Internet :nm-coaching-systemique.fr
 Facebook: @NMaurs

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS RESOLUTION DE PROBLEMES



Pour accomplir les **changements** nécessaires à un **projet** de vie **épanouissant**

Lever les obstacles qui vous freinent

Créer une entreprise ou une activité

Etre force de proposition en tant que salarié dans votre entreprise pour vous épanouir pleinement

Vous reconvertir professionnellement, faire évoluer votre activité Professionnelle

Trouver votre voie, les études ou le métier qui vous correspondent

Trouver un projet qui ait du sens sur lequel vous investir à la retraite

Développer l'autonomie de vos enfants en trouvant la bonne place pour les accompagner dans leurs premiers projets

Concilier vie professionnelle et vie privée

.....



L'Entretien d'éclaircissement

Pour vous aider à y voir plus clair, quand vous vous posez plein de questions et que vous n'avez pas de réponse, quand vous avez le sentiment de tourner en rond sans avancer.

L'entretien d'éclaircissement vous permet d'avoir une vision de plus claire de la situation et de ce que vous avez à faire concrètement pour avancer, ce qui vous rebooste et vous redonne Motivation et Courage.

Son tarif : 60€ - durée : 1H - en présentiel ou par skype selon les contraintes.

L'entretien Aide à la décision

Vous êtes indécis(e), vous n'arrivez pas à choisir entre 2 possibilités, cet entretien vous permettra de faire votre choix sereinement.

L'entretien « aide à la décision » débloque ce qui vous empêche de décider et vous apporte la bonne stratégie pour vous permettre de décider sereinement.

Sontarif : 60€ - durée : 1H - en présentiel ou par skype selon les contraintes.



Accompagnement « desserrer ses freins »

Pour réussir à surmonter ce qui, dans vos fonctionnements, vous empêche d'atteindre vos objectifs. Votre façon de fonctionner ou d'interagir avec vous même, avec les autres, avec votre environnement, peut vous empêcher d'atteindre vos objectifs : cela peut être un manque de confiance en vous, votre peur de l'échec, la peur de prendre des risques, votre stress, vos angoisses, vos relations avec les autres, votre difficulté à passer à l'action etc.....

les séances "desserrer ses freins" vous permettront de reprogrammer positivement et durablement votre façon de fonctionner afin d'atteindre vos buts. 3 à 10 séances de 1h peuvent être nécessaires, selon les cas.

tarif par séance : 40€ - durée : 1H - en présentiel à mon cabinet

Séance « créativité »

Vous avez besoin de trouver des idées, des solutions ? et ça ne vient pas..... Une séance "Créativité" peut vous débloquent.

Cette séance de 1h30 environ vous permettra :

- de présenter votre cas et votre besoin
- d'acquérir une méthode pour faire émerger des idées
- d'expérimenter un outil de créativité approprié à votre cas

tarif de cette séance : 90€ - Elle se déroule en présentiel à mon cabinet . En cas de contrainte (confinement Covid , distance), elle peut se dérouler par skype



Module "A la découverte de vous même"

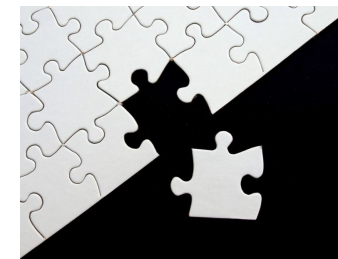
Repérer ce qui fait sens pour vous, ce que votre projet doit "nourrir", repérer vos caractéristiques, celles qui vont vous aider à réussir et celles que vous devrez apprivoiser pour aller plus loin, tout ceci est nécessaire pour définir un projet en cohérence avec vous même et dans lequel vous vous réaliserez, et vous réussirez.



Ce module, incluant jusqu'à 8 séances sur une période de 2 à 3,5 mois, vous propose de:

- Prendre conscience de ce qui est fondamental pour vous, découvrir vos ressources, vos forces, celles de vos caractéristiques qui vous aideront à réussir , et aussi celles qui sont susceptibles de vous freiner.
- Définir vos besoins et les conditions nécessaires au projet afin de cibler l'environnement dans lequel rechercher des opportunités.
- Découvrir comment utiliser tout cela pour définir votre projet.

Le tarif : 440€ - (réduction de 20% si vous vous engagez sur 3 modules proposés) - séances en présentiel ou par skype



Module "Trouver le projet qui vous correspond"

Balayer un maximum de pistes afin d'en repérer 1,2 ou 3 envisageables, et élaborer un plan d'action pour être en mesure de choisir la meilleure.

Ce module, incluant jusqu'à 6 séances de travail sur 2 à 3 mois selon les cas, vous permettra de balayer un maximum de pistes en fonction de vos caractéristiques et des éléments concernant l'environnement du projet (tous ces éléments ayant été repérés grâce au module "A la découverte de vous même"). Vous serez alors à même de choisir la ou les 2 ou 3 pistes les plus pertinentes que vous souhaitez approfondir si nécessaire. A l'issue du module qui se déroule sur une période de 2 à 3 mois selon les cas, vous aurez plein de pistes et d'idées de développement de projets motivantes car cohérentes avec la personne que vous êtes et vous en aurez ciblé 1,2 ou 3 pour lesquelles vous aurez un plan d'action qui vous permettra de choisir la meilleure.

Le tarif : 330€ - (réduction de 20% si vous vous engagez sur 3 modules proposés) - séances en présentiel ou par skype

Module « Préparer pour réussir »

Vous pouvez vous sentir perdu ou parfois découragé, seul face à ce que vous avez à faire pour avancer dans votre réflexion de projet et être prêt à démarrer. Ce module va vous permettre d'étudier, d'anticiper, de vous organiser et d'organiser les choses pour démarrer votre projet avec le plus de sérénité possible..



Une séance par mois vous aidera à avancer efficacement (donc plus rapidement) dans la réflexion et la préparation de votre projet avant le démarrage, ce qui vous permettra de rester motivé et plein d'allant. L'objectif de ce module qui se déroule sur une période de 3 à 6 mois selon les cas et qui inclut jusqu'à 5 séances, est de vous aider à être prêt à démarrer et à minimiser les mauvaises surprises.

Son tarif : 275€ -- (réduction de 20% si vous vous engagez sur 3 modules proposés) -séances en présentiel ou par skype



Module spécial jeunes "Trouver sa voie"

Un jeune qui ne sait pas vers quelle orientation se tourner est souvent perdu face à la façon dont il doit s'y prendre pour choisir sa voie. Et assez souvent, ses parents se sentent démunis et ne savent pas comment l'aider.

Bien se connaître est nécessaire pour orienter efficacement ses recherches, c'est pourquoi

je propose un module spécial pour eux, destiné à les "lancer" efficacement dans leurs recherches

A l'issue de ce module incluant jusqu'à 5 séances de 1H – 1,5H, le jeune aura repéré :

- Ses valeurs et une méthode pour pouvoir les utiliser dans ses critères de choix d'orientation.
- Ses goûts, ses centres d'intérêt.
- Certaines de ses caractéristiques et traits de personnalité pour lui permettre de déterminer le type de rôle qui lui correspond le mieux, de repérer les métiers ou études lui permettant de valoriser ses ressources.
- Celles de ses caractéristiques qu'il pourrait faire évoluer pour s'ouvrir plus d'opportunités.

Il aura également une méthode pour chercher et identifier les métiers/études qui lui correspondent.

Tarif : 200€ - les séances se déroulent en présentiel au cabinet ou par skype selon les contraintes (distances ...)