

Osez  
la réussite !



## Coaching & développement personnel

- adultes et adolescents •

06 15 30 37 26 • 08 73 66 21 70

[www.osezlaresseite.com](http://www.osezlaresseite.com)

## Osez la réussite !

### ❖ POUR QUI ?

Toutes les personnes souhaitant optimiser leur potentiel de réussite scolaire, professionnel ou personnel.

### ❖ COMMENT ?

Une écoute active, centrée sur la personne.

Des outils simples et ludiques issus de l'approche systémique des relations humaines.

### ❖ A QUEL RYTHME ?

Un parcours adapté à la situation de chacun.

Un **premier entretien gratuit** d'écoute et d'analyse de vos besoins sans engagement de votre part.

## LE COACH

### Eveline Forlot

20 ans d'expérience professionnelle  
ressources humaines, marketing, réinsertion...

Coach  
auprès des entreprises et des particuliers



#### Certifiée coach

formée par Mozaik International  
membre de l'A.E.C.

#### DUCA / DUFA

diplômée en clinique d'accompagnement  
*Paris VII, Sciences Humaines Cliniques*

- approche systémique • ennéagramme
- master en PNL et communication ericksonienne

## LE COACHING

**CHACUN DISPOSE DES RESSOURCES NÉCESSAIRES  
POUR RÉALISER SES OBJECTIFS .**

La démarche de coaching est située dans une dynamique de réflexion et de progression, en prévision ou en réponse à un moment de transition, une difficulté récurrente ou ponctuelle. Elle est destinée à amener les personnes à mieux utiliser et développer leurs potentiels pour recouvrer leur équilibre et leur autonomie.

### LA DÉONTOLOGIE

écoute • respect de la personne ... et humour !



### Renseignements tarifs et rendez-vous :

- internet  
[contact@osezlaresseite.com](mailto:contact@osezlaresseite.com)
- téléphone  
08 73 66 21 70 • 06 15 30 37 26

## LE COACHING PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

Bénéficiez d'un accompagnement structurant, d'un soutien psychologique dans une ou plusieurs étapes de votre parcours personnel ou professionnel.

### Dans le domaine personnel, vous souhaitez :

- mobiliser vos capacités pour atteindre un objectif
- mieux affronter les situations de stress dans tous vos domaines de vie
- concilier votre vie personnelle et professionnelle
- bénéficier d'un soutien psychologique pour résoudre vos dépendances
- améliorer vos qualités relationnelles
- dépasser un cap difficile

### Dans le domaine professionnel, vous voulez :

- changer d'entreprise ou valider votre choix entre plusieurs offres
- reprendre une activité professionnelle après une période d'interruption *congés parental ou sabbatique, arrêt maladie...*
- redéfinir votre projet professionnel en accord avec votre personnalité
- réinvestir au mieux votre potentiel dans un contexte différent *reconversion sportive, création d'entreprise*
- être accompagné(e) dans la gestion d'une crise *licenciement, conflit relationnel ...*



## LE COACHING DES JEUNES

Une démarche adaptée aux collégiens, aux lycéens et aux étudiants - basée sur l'engagement et la mise en action pour :

- mieux s'insérer dans le domaine éducatif
- construire son projet d'orientation
- se mobiliser en vue d'un objectif spécifique : préparer un examen, un concours ou une compétition
- optimiser sa méthode d'apprentissage et de mémorisation
- dépasser un problème de motivation
- gagner en autonomie

## LES ATELIERS SPÉCIFIQUES

Dans tout processus de changement, le groupe est moteur : partagez vos expériences, vos blocages et vos solutions.

Expérimentez l'approche "coaching" pour :

- clarifier vos objectifs et passer à l'action plus rapidement *(groupe de 4 à 6 personnes)*
- présenter un examen ou un concours, préparer une compétition en pleine possession de vos moyens *(groupe de 10 personnes au maximum)*
- améliorer la qualité de votre communication et de votre relationnel

## LES JOURNÉES A THÈME

*Une journée pour mieux comprendre les mécanismes en jeu et définir des axes d'amélioration.*

- Faire respecter les règles : à quoi ça sert ?
- Je n'ai pas confiance en moi... et alors !
- Mieux apprendre, mais comment ?
- Le temps et moi, ce n'est pas tout-à-fait ça !
- Du désir, au plaisir de la réalisation

Osez !

Devenir acteur ou actrice de vos projets et de votre vie.

Osez !

Construire votre projet, et mieux préparer votre avenir, en mettant tous les atouts de votre côté.

Osez !

Acquérir des outils simples à utiliser sans restriction dans votre quotidien.