

## - Coaching de vie - Life coaching - « Pour atteindre un objectif dans ma vie personnelle »

### PUBLICS CONCERNÉS

Tout public  
(Ayant envie de maigrir ou  
besoin d'arrêter de fumer, ...)

### OBJECTIFS

- ✦ Réaliser un objectif de vie
- ✦ Accompagner le changement personnel
- ✦ M'accomplir pleinement dans ma vie

### OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Apports du formateur
- ✓ Exercices
- ✓ Mises en situation réelle
- ✓ Evaluation et bilan individuel

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### PROGRAMME

- 1- Etablir un constat pour comprendre où vous en êtes**
- 2- Déterminer votre objectif et l'engagement**
- 3- Comprendre les raisons pour lesquelles vous ne les avez pas atteints aujourd'hui**
- 4- Eliminer ou contourner les points qui vous ont empêché d'atteindre vos objectifs**
- 5- Travail inter-séances fonction des besoins**
  - Les valeurs
  - Les limites
  - Les besoins
  - Les croyances
  - Le changement
  - Le retournement d'APTER

### DURÉE

8 à 15 séances de 2 heures selon l'objectif