
COACHING

CONNAISSANCE DE SOI

COACHING DECOUVERTE DE SOI AVEC L'ENNEAGRAMME

La connaissance de soi, cette étape **ESSENTIELLE** et **nécessaire** pour entreprendre en pleine conscience les changements souhaités.

Cette formule s'adresse à ceux d'entre vous qui ressentent le besoin prioritaire de mieux comprendre leur fonctionnement (et celui de leurs proches & des autres) avant de définir plus clairement un objectif de coaching.

Il peut être aussi considéré comme un premier atelier de développement personnel, pour se découvrir, travailler ses résistances, clarifier ses buts et établir sa feuille de route...

L'**Ennéagramme** propose de mettre un nom sur son fonctionnement dominant, d'activer son potentiel; mieux se connaître et mieux comprendre l'autre, accepter l'existence de son « travers principal », le nommer et travailler à limiter ses effets.

Au programme,
5 à 6 séances (de 1h à 1h30 chacune)

Entretien préalable gratuit et libre de tout engagement. Il permet à chacun de se présenter, de clarifier vos attentes et de choisir le coaching qui vous convient le mieux.

1ère séance

- Situer vos particularités à l'aide d'exercices pratiques
- Distinguer les points forts/points faibles de votre caractère ainsi que vos talents

Recherche et définition de vos talents et de vos croyances

2eme séance

- Introduction à l'Ennéagramme
- Questionnaire de différenciation des Ennéatypes.
- Proposition de trois types Ennéagramme à distinguer et prêt d'une documentation appropriée à étudier.

3eme séance

- Echanges sur la découverte de votre Ennéatype
- Acquérir des repères sur votre personnalité

Décrypter la motivation réelle de votre comportement préféré

Définition des 3 sous-types. Détermination de votre sous-type

4eme séance

Vous et les autres; approfondissement des neuf profils de personnalité

- Description de l'attitude générale
- Habitudes, mots-clé, gestuelle, qualité de présence, Identifier un proche de chaque profil
- Lister les erreurs à ne pas commettre entre votre type et les autres.
- Les points communs, les valeurs de ces profils

5eme séance

Séance de conclusion du Coaching «Découverte»

- Analyse du processus de changement expérimenté.
- Comment utiliser l'Ennéagramme dans votre quotidien
Trouver des axes de développement de votre personnalité
- Elaboration d'un plan d'action
"développement personnel" et nouvelles perspectives.

Travail & Réflexions inter-séances: entre chaque séance, je vous proposerai de la lecture stimulante ainsi qu'un certain nombre d'exercices originaux de réflexion et d'expérimentation...

Ce "travail" entre chaque séance est une partie essentielle du processus engagé lors de ce coaching.

Tarif forfait "coaching découverte de soi" à la demande.