

Coaching

- **Qu'est ce que le coaching**

Le coaching permet de retrouver ce que vous êtes, ce que vous voulez faire et comment vous allez le faire. Il part du principe suivant : un problème bien posé trouve facilement sa solution.

- **Pourquoi un coaching**

Pour embrasser les phases de changement, atteindre un objectif, prendre une décision, résoudre un problème, réaliser ses ambitions. Pour mieux se connaître. Pour se mettre en mouvement.

- **Quel sujet**

Toute demande est envisageable : gérer des conflits familiaux, perdre du poids, changer de métier, se remettre au sport, gérer des problèmes de couple, arrêter de fumer, apprendre à gérer ses émotions, apprendre à parler en public, déstresser avant des moments importants...

- **Comment**

Le coach vous accompagne dans un changement de perspective, en partant du principe que la réponse est en vous.

- **Durée**

Entre 6 et 12 séances d'1h. Le coaché vient avec une demande. Les 2 ou 3 premières séances permettent de clarifier cette demande pour définir l'objectif du coaching. Ensuite, entre 4 et 9 séances sont nécessaires pour définir et mettre en place le plan d'action pour atteindre l'objectif.

- **Où** Par téléphone, skype ou face à face (dans un lieu communément défini)

- **Tarif** A définir ensemble

- **Contact** par email marine.galland25@gmail.com ou téléphone au 0615093748

- **Présentation du coach Marine Galland**

Diplômée d'une école de commerce, j'ai travaillé dans la distribution pendant 10 ans sur des postes de consultant, chef de projet, et manager d'équipe. Animée par l'humain et l'accompagnement des individus dans le déploiement de leur potentiel, je suis devenue coach professionnelle certifiée et formatrice soft-skills, en plus d'être comédienne improvisatrice, coach sportif et blogueuse.

Certifié Coach Professionnel en 2016 (formation LinkUp Coaching), j'accompagne à présent les individus en individuel ou collectif dans l'atteinte de leurs objectifs. Depuis je continue à me former à différentes méthodes d'accompagnement.

Mes outils privilégiés sont les suivants Techniques du théâtre d'improvisation, Outils de coaching, 4 Colors, EQ-I, CNV, pratique physique et approche kinesthésique.

Je suis également spécialisée dans le public féminin. J'accompagne en français et en anglais. Je suis organisme de formation Datadocké.