

# Coaching avec Mathilde Chauvot

## Qu'est-ce que le coaching ?

Un accompagnement qui vous permet une **meilleure connaissance de vous-même** afin de mobiliser votre **plein potentiel** en toute conscience dans **l'atteinte d'un objectif personnel ou professionnel**.

## Pourquoi se faire coacher ?

- ✓ Atteindre un objectif.
- ✓ Faire évoluer ou changer quelque chose chez vous ou dans votre vie.
- ✓ Résoudre une problématique.
- ✓ Apprendre à mieux se connaître.
- ✓ Passer à l'action pour obtenir ce que vous souhaitez.

## Quels exemples de demande ?

Confiance en soi

Estime de soi

Se respecter

Gérer son stress

Changer de poste ou de statut

Trouver sa voie professionnelle

Faire évoluer son management

Prendre la parole en public

Se lancer en tant qu'entrepreneur

Faire évoluer son activité

Résoudre des conflits relationnels

Développer son assertivité

Prendre soin de soi

Gérer ses réactions



# Coaching avec Mathilde Chauvot

## Quelle est la méthode ?

Dans une posture neutre et bienveillante, je vous accompagne à clarifier votre demande, à définir votre objectif, à activer vos ressources intérieures et mettre en place des actions concrètes au fil des séances.

Lors des séances, j'utilise des outils de coaching qui vous permettent d'apprendre à mieux vous connaître pour l'atteinte de votre objectif.

## Quels sont les outils utilisés ?



Outils de coaching



Outil de sophrologie



Outils de management



Outils de communication : DISC



Outils de co-développement

## Quel format ?

Nombre de séances : Entre **8 et 12 séances d'une heure**

Modalités : **en visio ou face à face** (à définir)

Prix : **A définir ensemble** (en fonction du nombre de séances, de leur durée et du lieu, particuliers ou entreprises...)

# Coaching avec Mathilde Chauvot

Qui suis-je ?



## Personnellement :

Je suis une personne intuitive et créative qui cherche constamment à évoluer, comprendre le comportement humain et le monde qui l'entoure. J'ai à cœur de faciliter le quotidien des personnes que j'accompagne et de les faire cheminer sur leur propre chemin.

## Professionnellement :

Je suis une slasheuse, c'est-à-dire que j'exerce plusieurs métiers qui sont, pour moi, très complémentaires : la **formation**, le **coaching** et la **sophrologie**.

Je suis certifiée coach (Linkup) et sophrologue professionnelle (titres RNCP). Depuis 5 ans, j'anime des formations sur les compétences comportementales et le management. Ces trois dimensions révèlent **ma propre coloration** dans ma manière d'accompagner les personnes.

## Mes convictions coaching

- Un boost pour développer la confiance en soi
- Un boost à l'évolution personnelle et professionnelle
- Un coup de pouce aux blocages psychologiques et émotionnels
- Une méthode efficace et adaptée au besoin de la personne pour atteindre son objectif (personnel ou professionnel)
- Questionnement pertinent qui vient lever les croyances limitantes