



CONTACT :

MICKAËL FAURE

mfaure@troisieme-oeil.org

06 88 40 84 17

166, chemin des Varons

73 370 Le Bourget du Lac

Siret : 921 798 237 00019

www.troisieme-oeil.org

COACHING INDIVIDUEL

C'EST QUOI ?

- Le coaching individuel est un accompagnement personnalisé visant à aider une personne à atteindre ses objectifs, à surmonter des obstacles ou à développer son plein potentiel, tant sur le plan personnel que professionnel.
- C'est une démarche spécifique qui favorise la mise en mouvement.

POUR QUI ?

- Destiné à toute personne confrontée à des situations insatisfaisantes dans sa vie personnelle ou professionnelle, désireuse de s'engager pleinement dans un processus de transformation.
- Idéal pour les employeurs souhaitant accompagner leurs collaborateurs dans l'atteinte de leurs objectifs, qu'ils soient liés à leurs missions actuelles ou à leurs développements professionnels.

AVANTAGES

Le Coaching :

- aide à définir et clarifier des objectifs.
- renforce l'estime de soi et développe une confiance accrue dans les capacités de chaque personne.
- offre un espace sécurisé pour expérimenter et explorer de nouvelles idées.
- améliore les compétences et optimise la performance.
- permet de prendre du recul et d'adopter une nouvelle perspective.
- favorise une prise de décision plus éclairée et réfléchie.
- stimule le passage à l'action et crée une dynamique positive.

Accompagnement avec un
COACH Professionnel Certifié
(Titre RNCP Niveau 7).



MODALITES

Le cycle de coaching dure généralement de 3 à 6 mois, selon les objectifs et l'évolution du coaché. Il inclut 6 à 10 séances, ajustées au rythme et aux progrès individuels.

Chaque séance de 1h30, espacée de 2 à 3 semaines, offre un équilibre entre réflexion, application et progression. Un entretien préalable permet de recueillir la demande, analyser les besoins, clarifier les objectifs et expliquer le cadre du coaching.

Les séances se déroulent en présentiel, à distance, sur site ou en format mixte, selon les préférences. Idéalement, la première séance se fait en présentiel pour créer un lien de confiance.

Ce cadre flexible garantit un accompagnement personnalisé, axé sur des résultats concrets et durables.

