

CHRISTINE ROMET

Coaching de vie pour adultes

En situation d'interrogation sur un choix ponctuel ou en période de transition, vous permettre d'oser le changement, d'affronter la nouveauté, de poser des objectifs significatifs et accessibles.

Objectifs

- Découvrir et utiliser ses ressources intérieures.
- Comprendre les causes de ses échecs, difficultés ou blocages.
- S'exprimer et communiquer avec plus d'aisance et de précision.
- Restaurer l'estime de soi.
- Développer la confiance en soi.
- Affirmer de façon harmonieuse sa propre individualité.

Méthode

- Démarche globale et personnalisée par des entretiens individuels.
- Utilisation d'outils spécifiques.
- Utilisation d'outils issus de l'A.D.V.P. (Aide au Développement Vocationnel et Personnel) utilisés en bilans de compétences.

Contenu

- Conseils sur les choix de réorientation (changement de carrière, activités extra-professionnelles, art de vivre...).
- Aide à la réalisation de CV et de lettres de motivation.
- Simulation d'entretiens d'embauche.
- Conseils en matière de présentation.
- Techniques de communication.



*"Chacun de nous abrite
un seigneur endormi"*

Antoine-de-Saint-Exupéry

CHRISTINE ROMET
Coaching de Vie

06 42 72 14 98

contact@romet-coach.com

www.romet-coach.com

Siret 529 460 099 00029