



Prenez votre vie en main **FAITES VOUS COACHER**

Vous avez envie ou besoin de changer quelque chose d'important dans votre vie ?

La volonté d'avancer est là, mais rien ne se passe.
Le temps est comme figé et vous êtes spectateur de votre propre vie. Cet immobilisme se transforme en souffrance et paralyse toute volonté d'avancer.

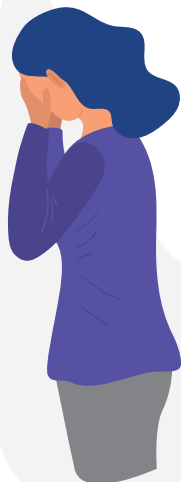
Faites-vous aider pour prendre un nouveau départ

Stéphanie Krammer
Coach en Développement Personnel

Tél : 06 15 05 42 23
stephaniekrammer@skcoaching.fr
www.skcoaching.fr

CHOISISSEZ D'ÊTRE ACTEUR DE VOTRE VIE

Nous pouvons tous rencontrer des difficultés liées :



- **À un changement, qu'il soit prévu ou non**
Un divorce, un adultère, des relations difficiles avec ses proches (enfants, parents, amis, conjoint), la naissance ou le départ d'un enfant, un deuil, un burnout, des difficultés professionnelles, un licenciement, un départ à la retraite...
- **À un questionnement sur sa vie**
Améliorer ses relations avec l'autre, reprendre confiance en soi, apprendre à se positionner et s'affirmer, se recentrer sur soi, sortir d'une dépendance/ addiction, faire le deuil du passé, changer d'orientation professionnelle.

Durant cette période, aux conséquences difficiles pour nous ou notre entourage, l'aide d'une personne extérieure peut être salutaire. Une personne qui puisse vous écouter avec bienveillance, sans jugement, et vous aider à prendre le recul nécessaire pour mieux appréhender l'avenir.

MON RÔLE

- **Vous aider à vous accepter tel que vous êtes**
Avec vos qualités, vos défauts, vos croyances, vos peurs et vos réussites, pour trouver la solution qui vous convient.
- **Vous permettre de croire en votre potentiel**
Pour cela, j'adapterai nos échanges à votre personnalité. Je vous aiderai à trouver vos propres solutions afin de vous rendre libre et autonome.
- **Vous apprendre à adapter votre comportement**
En vous donnant de nouveaux repères, de nouveaux réflexes, afin d'ajuster votre comportement aux situations.

LE DÉROULEMENT DE VOTRE COACHING

Un plan d'action étape par étape :

1. Établir une relation de confiance avec votre coach
2. Faire un état des lieux pour comprendre vos besoins
3. Définir l'objectif et les étapes pour l'atteindre
4. Engager le travail
5. S'orienter vers des solutions
6. Prendre des décisions
7. Passer à l'action

- **Notre première séance de diagnostic est indispensable :** définir précisément votre demande, le cadre de l'accompagnement, planifier le nombre de séances. De cette première séance ressortira un contrat de coaching que nous signerons ensemble et qui déterminera clairement les objectifs et les indicateurs de résultat.
- **L'accompagnement se fait sous forme d'entretiens en face à face d'environ 1h30** espacés d'une à deux semaines en fonction de la situation. Chaque nouvelle séance évalue vos progrès et vous permet de mettre en place des actions immédiates.
- **Un travail personnel** est demandé après chaque séance et est toujours débriefé la séance suivante.

Nous allons voyager ensemble dans votre vie. Ces séances seront un vrai moment pour vous recentrer, durant lesquelles vous serez écouté(e), compris(e), considéré(e) pour faire ressortir le meilleur de vous-même. Un moment hors du temps dans des agendas souvent surchargés.



Stéphanie Krammer

Coach en
Développement
Personnel



Je suis coach certifiée en PNL depuis 2015.

Docteur en pharmacie depuis plus de 20 ans, ma première expérience vient d'abord du terrain et des échanges que j'ai pu avoir au quotidien avec mes clients.

J'ai toujours eu l'envie de venir en aide à ceux qui en ressentaient le besoin. D'abord par le biais de mes compétences médicales puis, de plus en plus par la parole, l'écoute et l'échange. De ce besoin d'aider l'autre différemment est née ma vocation de coach.

J'accompagne aujourd'hui les femmes et les hommes aussi bien dans le domaine personnel que professionnel afin de faire émerger leurs propres ressources, dans la bienveillance, la confiance, le respect, et la confidentialité.

Tél : 06 15 05 42 23
stephaniekrammer@skcoaching.fr
www.skcoaching.fr

