

◆ Sur mon accompagnement

1. Comment se déroulent les séances de coaching ?

Les séances durent 1h et peuvent se faire en ligne ou en présentiel selon ta préférence. Nous nous retrouvons une fois par semaine pour avancer ensemble vers tes objectifs.

2. Dois-je choisir un programme ou puis-je bénéficier d'un coaching à la carte ?

Mes accompagnements sont conçus sous forme de programmes structurés pour assurer une transformation en profondeur. Cependant, si tu préfères avancer à ton rythme, tu peux réserver des séances à la carte.

3. Comment savoir quel programme est fait pour moi ?

Si tu hésites entre mes offres, je t'invite à réserver un appel découverte gratuit. Nous prendrons le temps d'échanger sur ta situation et tes besoins afin de voir ensemble l'accompagnement le plus adapté.

4. Que se passe-t-il entre les séances ? Y a-t-il des exercices ou un suivi ?

Entre chaque séance, je peux te proposer des exercices concrets et des réflexions à mener pour approfondir ton travail personnel. Le but est d'intégrer les apprentissages et de favoriser des changements durables.

5. Puis-je te contacter entre deux séances si j'ai une question ou un blocage ?

Oui, je suis disponible par WhatsApp ou email pour répondre à tes interrogations ou t'aider si tu rencontres un blocage entre deux séances.

◆ Sur l'engagement et les résultats

6. En combien de temps vais-je voir des résultats ?

Chaque transformation est unique, et ton évolution dépendra de ton implication et de ton rythme. Certaines clientes ressentent un premier soulagement dès les premières séances, d'autres observent des changements plus profonds au fil des semaines.

Ce qui est certain, c'est que tu ne seras pas seule : je suis là pour te guider à chaque étape et t'aider à avancer à ton rythme, avec des outils concrets et adaptés à toi.

7. Et si je ne suis pas satisfaite du programme ?

Mon accompagnement est un espace de bienveillance et d'écoute. Si, après les premières séances, tu ressens que ce n'est pas ce qu'il te faut, nous en discuterons ensemble pour ajuster l'approche ou trouver une solution. Mon but est que tu te sentes accompagnée, soutenue et en confiance dans ce cheminement.

8. Que se passe-t-il si je dois annuler ou reporter une séance ?

La vie est parfois imprévisible, et je le comprends parfaitement. Si tu dois reporter une séance, il suffit de me prévenir au moins 48h à l'avance, et nous trouverons un autre créneau. En dessous de ce délai, la séance sera considérée comme effectuée, car je réserve ce temps spécialement pour toi.

9. Est-ce que le coaching est fait pour moi si je n'ai jamais fait de développement personnel ?

Absolument ! Il n'y a aucun prérequis pour commencer. Je suis là pour t'accompagner à ton rythme, sans jugement, avec des outils simples et accessibles. Que ce soit une première expérience ou non, ce qui compte, c'est ton envie de changement et ton ouverture à l'exploration.

10. Coaching et thérapie : quelle différence ?

Le coaching est une approche orientée présent et futur, qui t'aide à identifier tes ressources et à mettre en place des actions concrètes pour atteindre tes objectifs.

La thérapie, elle, explore davantage le passé, les blessures profondes et les schémas ancrés. Les deux approches sont complémentaires. Si ton besoin va au-delà du cadre du coaching, je pourrai te recommander des professionnels adaptés.

◆ Sur les aspects pratiques

11. Quels sont les moyens de paiement acceptés ? Proposes-tu un paiement en plusieurs fois ?

Le paiement peut se faire par virement ou en espèces. Pour l'accompagnement sur 3 mois, un paiement en 3 fois est possible.

12. Puis-je me faire rembourser par mon entreprise (via le CPF ou budget formation) ?

Actuellement, mes accompagnements ne sont pas éligibles au CPF, mais certaines entreprises acceptent de financer du coaching via leur budget formation ou bien-être au travail.

13. Comment réserver mon coaching ?

La première étape est de réserver un appel découverte gratuit via mon agenda en ligne sur Calendly. Ensuite, nous fixerons ensemble les dates des séances suivantes.

14. Comment se passe l'appel découverte gratuit ?

Lors de cet appel de 30 minutes, nous faisons connaissance et nous voyons si nous avons envie de travailler ensemble. Tu pourras m'expliquer ta situation et ce que tu attends du coaching, et nous validerons ensemble le cadre de l'accompagnement.

15. Et si j'ai d'autres questions avant de me lancer ?

Je suis à ta disposition pour répondre à tes questions par email ou téléphone. N'hésite pas à me contacter, je serai ravie d'échanger avec toi ! 😊