



Qu'est-ce que le coaching ?

### Qui vous accompagne ?

Le coach est un professionnel qui facilite l'acquisition par l'expérience d'aptitudes utiles pour l'avenir.

### Comment vous accompagne-t-on ?

La coaching est une conversation, un dialogue par lequel le coach et le coaché interagissent en une dynamique d'échanges pour atteindre des objectifs, améliorer une performance et conduire le coaché vers une plus grande réussite.

### Quels sont les objectifs ?

La fonction ultime du coaching est d'aider les individus à fixer leurs buts, leurs visions et leurs plans pour le moyen et longs termes. Trouver du sens, visualiser l'avenir, apprendre à développer des scénarios, planifier des étapes tout en gardant ses objectifs à l'esprit.

**LUCIE  
GRILLON**

lucie@neurocoach-nantes.fr

Coach d'orientation  
spécialisée en Neurosciences  
Adolescent, étudiant, adulte

## Coaching étudiants :

- Mieux se connaître pour aligner son projet à sa propre identité
- Développer sa confiance en soi pour accroître ses capacités
- Prendre conscience de son potentiel
- Explorer les différents univers métiers pour trouver sa boussole
- Mettre en place des stratégies de décision selon leur calendrier d'orientation
- Établir un plan d'action pour réussir son orientation

## Coaching scolaire

- Identifier la source de l'échec
- Rétablir la communication avec l'adolescent
- Faire prendre conscience de son potentiel et de ses axes d'amélioration
- Remotiver l'adolescent en développant sa confiance en soi
- Développer sa prise de décision pour l'autonomiser
- Améliorer ses performances en utilisant mieux son cerveau grâce aux dernières connaissances en neurosciences.
- Gérer son stress lors de prise de parole en public et d'entretiens (stages, jobs d'été...)

## Coaching adultes:

### pour les parents :

- Mieux comprendre son enfant
- Se comprendre soi-même
- Changer sa façon de réagir
- Faire le deuil de l'enfant parfait
- Améliorer ses relations avec son ado

### pour l'orientation professionnelle :

- Trouver une nouvelle orientation professionnelle
- Être accompagné pour un projet
- Pouvoir gérer ses émotions
- Booster sa confiance en soi
- Se mettre en action pour atteindre un objectif