



*Coaching*

*« En chemin vers son Etre »*

# COACHING

A travers une approche humaniste et intégrative, je vous accompagne en m'appuyant sur vos valeurs et vos ressources positives. En fonction de vos demandes, de vos besoins et de votre investissement, j'utilise les outils les plus adaptés à votre situation et votre personnalité.

## Pour qui ?

Particuliers, indépendants, dirigeants d'entreprises et salariés.

## Comment se déroule l'accompagnement ?

Le premier entretien vous permet de faire part de vos attentes, d'appréhender la démarche et de définir les modalités du coaching.

La durée et le nombre de séances sont déterminés en fonction des emplois du temps respectifs et des objectifs visés.

## Pourquoi être accompagné par un professionnel ?

Le coaching permet de répondre à une problématique précise telle que :

- apprendre à mieux se connaître et à mieux comprendre le fonctionnement des autres afin d'avoir des relations plus constructives et/ou pour opérer des choix personnels et professionnels,
- prendre conscience de ses ressources pour favoriser l'estime de soi et la confiance en soi et ainsi changer de vie : surmonter une difficulté ou un blocage, sortir de la solitude, se préparer à une échéance importante, aller au bout d'un projet, devenir celui et celle que l'on a envie d'être, s'affirmer,
- surmonter des difficultés dans le domaine professionnel : stress, harcèlement moral ou physique, burn-out, situation de chômage,
- surmonter des problèmes dans son couple : jalousie, problèmes de communication, difficultés dans l'éducation des enfants, frustrations, séparation, famille recomposée,
- dépasser un événement traumatisant : rupture, maladie, agression, deuil,
- se débarrasser d'un comportement gênant ou faire évoluer son système de croyances : vaincre ses peurs, en finir avec la culpabilité, sortir de la dépendance affective,
- sortir d'un mal-être chronique : stress, angoisses, anxiété, dépression,

Plus largement, la finalité de l'accompagnement individuel vise à se réaliser à travers l'ensemble des dimensions qui nous composent.

## Sur quoi repose ma pratique ?

Considérant l'individu comme un tout, j'appréhende l'évolution de chacun comme une exploration des dimensions physiques, émotionnelles, psychologiques et spirituelles.

Mon parcours est balisé d'expériences, d'études et de formations sur un large panel de techniques allant des thérapies brèves aux thérapies énergétiques.

Tout au long de mon évolution personnelle, je me suis intéressé à l'humain et au développement de ses potentialités à travers de multiples prismes : l'Ecole de Palo Alto, la Programmation Neuro-Linguistique, l'hypnose eriksonnienne, l'EMDR, la systémique, l'Analyse Transactionnelle, la bioénergie, la médecine chinoise, la méditation, le Qi gong, l'art-thérapie, l'Ennéagramme, l'analyse jungienne... L'expérimentation de l'ensemble de ses approches nourrit la pratique qui est la mienne aujourd'hui.

Depuis 20 ans, je me suis formé en psychologie et en sociologie (Licence et Master, mémoire sur le bien-être au travail), à l'Ennéagramme (Centre d'études de l'Ennéagramme - Paris), en PNL (Hexafor -Nantes), en EMDR (Hexafor- Nantes) ainsi que sur un ensemble de stages. Je continue mon évolution personnelle en participant régulièrement à des formations sur les thématiques qui me passionnent.

## Adresse de consultation

4, place Dumoustier  
44000 Nantes

## Contact

Benoit Donnio  
06 87 26 51 85