



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 ?

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 de l'accompagnement.

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 ?

L'accompagnement 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 ;
- prendre conscience de ses ressources pour favoriser l'estime de soi et la confiance en soi, s'affirmer ;
- surmonter des difficultés dans le domaine professionnel : stress, harcèlement moral ou physique, burn-out, inactivité ;
- préparer à une échéance importante, construire et/ou concrétiser un projet ;
- décharger les émotions associées à un événement traumatisant ;
- se libérer de peurs ou de comportements gênants ;
- 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

45, rue des Hauts Pavés
44000 Nantes

Contact

Benoit Donnio
06 87 26 51 85