



Coaching

« En chemin vers son Être »

COACHING

Le coaching permet de se sentir confiant et efficient dans un moment de passage. À travers une approche humaniste et intégrative, je vous accompagne en m'appuyant sur vos valeurs et vos ressources. 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 ?

Indépendant.e.s, dirigeant.e.s d'entreprises ou d'associations et salarié.e.s.

Comment se déroule l'accompagnement ?

Un entretien préliminaire permet de faire part de vos attentes et d'intégrer la démarche. À l'issue de l'entretien, nous définissons les objectifs et les modalités de l'accompagnement. Avant de débiter le coaching, nous établissons le contrat tripartite entre l'entreprise, le ou la bénéficiaire et le coach. La durée et le nombre de séances sont déterminés en fonction des emplois du temps respectifs et des objectifs.

Pourquoi être accompagné.e par un professionnel ?

Vous avez envie de mieux vous connaître, de prendre conscience de vos ressources, de développer l'estime et la confiance en soi, la prestation proposée est faite pour vous. Vous avez une difficulté passagère à traverser, un virage à prendre, une évolution professionnelle à aborder avec sérénité, une décision à prendre, un projet à construire ou à concrétiser, le coaching permet de vous sentir confortable, efficient et confiant dans ce moment de transition.

Plus largement, la finalité du coaching 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 : École de Palo Alto, PNL, hypnose eriksonienne, EMDR, systémique, analyse transactionnelle, bioénergie, médecine chinoise, méditation, Qi gong, art-thérapie, Ennéagramme, 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.

Lieu de coaching

Au cabinet situé dans le centre-ville de Nantes ou dans un autre lieu extérieur à l'endroit d'exercice de son métier.

Contact

Benoit Donnio
benoitdonnio@gmail.com
06 87 26 51 85