

COMMENT CHOISIR
MON **ORIENTATION** ?

EST-CE QUE L'ON
M'AIME BIEN ?

Supplymez-Vous

COACHING & CONSEIL

COACHING

A D O S

—

QUEL REGARD JE
PORTE SUR **MOI** ?

QU'EST-CE
QUE LES
AUTRES
PENSENT
DE **MOI** ?

COMMENT MIEUX **M'ORGANISER** DANS MON **TRAVAIL** ?

QUI SUIS-JE

BONJOUR

JE SUIS VIRGINIE ET JE SUIS MAMAN D'UN ADOLESCENT DE 15 ANS. COACH CERTIFIÉE, SPÉCIALISÉE AUPRÈS DES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES. FORMÉE AU COACHING (HAUTE ECOLE DE COACHING - RNCP), J'ACCOMPAGNE DES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES QUI ONT ENVIE DE CHANGEMENT.

JE SUIS À LEUR CÔTÉ POUR DÉFINIR LEURS OBJECTIFS, OUVRIR LES POSSIBLES, RASSEMBLER LES RESSOURCES ET LA CONFIANCE DONT ILS ONT BESOIN POUR AVANCER.

“

ETRE ACCOMPAGNÉ(E) DANS UN COACHING ADO POUR
MIEUX SE CONNAITRE, SE COMPRENDRE, S'ÉCOUTER.

Thématiques **Accompagnement**



Estime de soi
Confiance en soi



Gestion du stress



Orientation
scolaire



Préparation
aux examens



Motivation



Organisation
du travail

Un coaching type



1. Séance initiale

Faire connaissance
Définir les attentes, les besoins
et les objectifs
Engagement tripartite

3. État désiré

Permettre à l'ado de se projeter
De quoi a t'il envie ?
Qu'est ce qu'il veut aller chercher ?

5. Blocages

Outils ludiques pour détecter et
"ramollir" des points de blocage
éventuels

7. Plan d'actions

Les différentes options sous forme
ludique et structurante

2. État présent

Où en est l'ado dans sa vie perso
et scolaire ?
Recherche des fondamentaux
Etablir une "carte d'identité" de l'ado
sous forme mapping

4. Objectif

Personnel, Simple, Réaliste,
Ambitieux, Mesurable, Ecologique,
Daté, Ecrit, Contractuel

6. Stratégie

Focus sur les ressources, qualités,
forces pour aller chercher l'objectif

Faisons connaissance

JE VOUS PROPOSE UN
PREMIER ENTRETIEN **GRATUIT** D'ENVIRON 30 MIN
AVEC VOTRE ADOLESCENT(E).

CE PREMIER ENTRETIEN NOUS PERMETTRA DE :

- FAIRE CONNAISSANCE
- FAIRE LE POINT SUR SA SITUATION
- EN SAVOIR PLUS SUR LE DÉROULEMENT DU COACHING,
- IDENTIFIER SES BESOINS ET SES ATTENTES.

POUR QUE VOTRE ADOLESCENT(E) SE SENTE LE PLUS À L'AISE POSSIBLE; C'EST LUI OU ELLE QUI CHOISIT LE LIEU ET/OU LE DÉROULÉ DE CETTE RENCONTRE.



1.Séance initiale

EN PRÉSENCE DE
L'ADOLESCENT(E) ET
DU SOUSCRIPTEUR

PRÉSENTATION DE
CE QU'EST LE
COACHING ADOS

DÉFINITION DES
BESOINS, ATTENTES
ET OBJECTIFS

SIGNATURE D'UN
CONTRAT
DE COACHING AVEC
L'ACCORD DES 3
PARTIES

Bien dans mes baskets

Accompagnement ado


| Pour booster ma confiance en moi

7 séances

420€



QUEL REGARD JE
PORTE SUR MOI ?



COMMENT JE REPERE
TOUTES MES
QUALITÉS, MES
FORCES ?



COMMENT
J'APPRENDS À
PARLER DE MOI AVEC
BIENVEILLANCE ?



COMMENT
J'APPRENDS A GERER
LE REGARD DE
L'AUTRE ?



QUELS SONT MES STRATEGIES POUR
RENFORCER MA CONFIANCE EN MOI ?

Chacun sa **route**

Accompagnement ado

| Pour construire mon projet d'orientation

7 séances

420€



Même pas peur des exams

Accompagnement ado

| Pour me préparer aux examens et gérer mon stress

7 séances

420€



IDENTIFIER MES
STRESSEURS ET LES
GERER



COMPRENDRE MES
EMOTIONS ET EN
FAIRE DES ATOUTS



REPERER MES
METHODES
D'APPRENTISSAGE



APPRENDRE A GERER
MA CONCENTRATION



ME PREPARER A DES ORAUX D'EXAMENS OU
A UNE PRISE DE PAROLE

Un module **sur-mesure**

J'ADAPTE MON ACCOMPAGNEMENT EN
FONCTION DES BESOINS, DES ATTENTES
ET DES OBJECTIFS DE CHACUN.

LE COACHING ADOS SE COMPOSE DE 5 À
12 SÉANCES.

PRIX D'UNE SÉANCE : DE 45 À 80 EUROS
SELON L'OBJECTIF.

**J'ADAPTE MES TARIFS À VOTRE
DEMANDE.**

SI VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS
FINANCIÈRES, NOUS EN PARLERONS
ENSEMBLE.



Supplymez-Vous

COACHING & CONSEIL



LYON



06 76 43 12 72



VIRGINIE-RAGE.FR



RAGEVIRGINIE@GMAIL.COM

