



Supplymez-Vous
COACHING & CONSEIL

COACHING

ADOS

COMMENT MIEUX M'ORGANISER DANS MON TRAVAIL ?

QUEL REGARD JE PORTE SUR MOI ?

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

COMMENT CHOISIR MON ORIENTATION ?

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 École 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

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

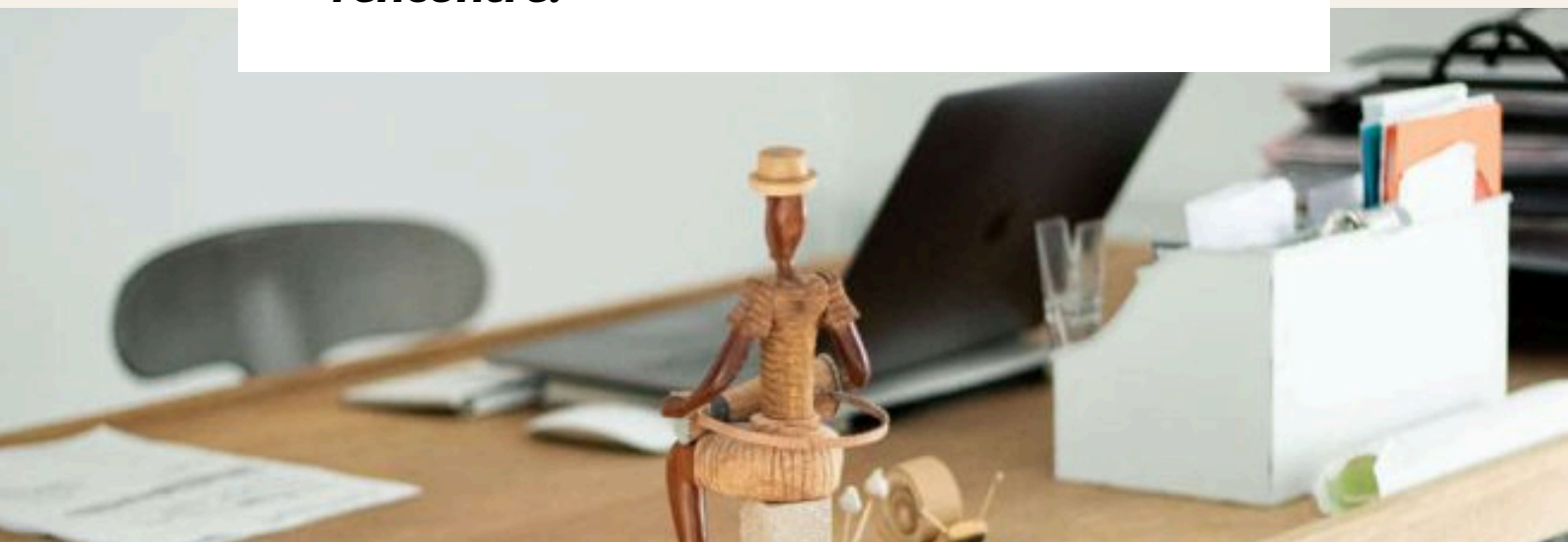
FAISONS

CONNAISSANCE

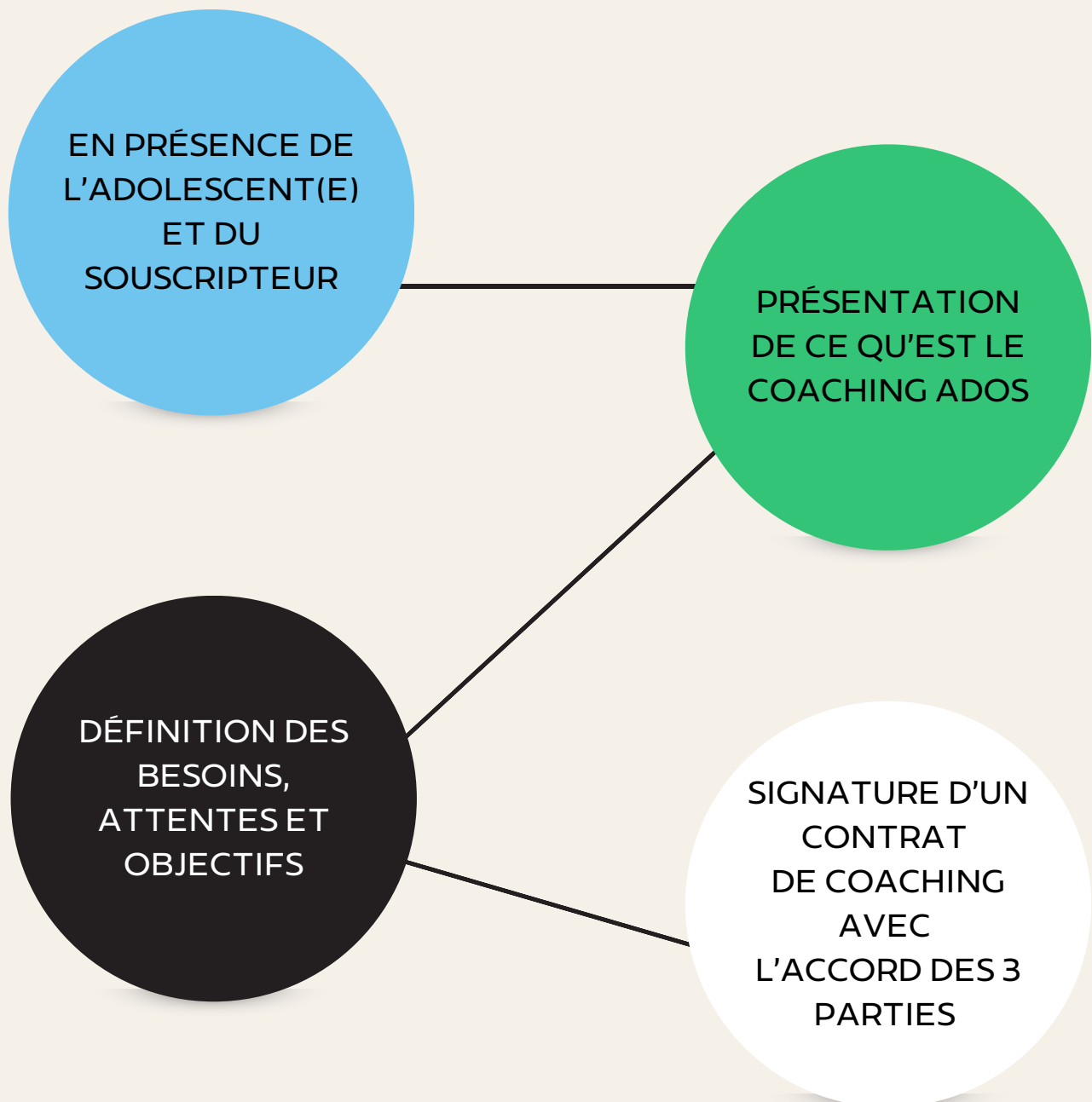
Je vous propose un premier entretien gratuit d'environ 30 min avec votre adolescent(e). Ce premier entretien nous permettra de :

- 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.



La séance *initiale*



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 À
GERER LE REGARD
DE L'AUTRE ?



QUELS SONT MES STRATEGIES POUR
RENFORCER MA CONFIANCE EN MOI ?

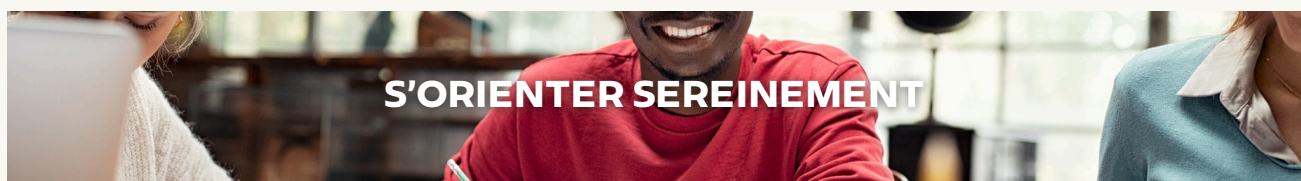
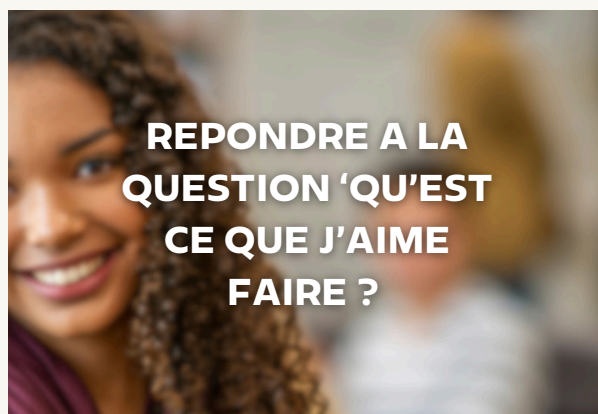
CHACUN SA **ROUTE**

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



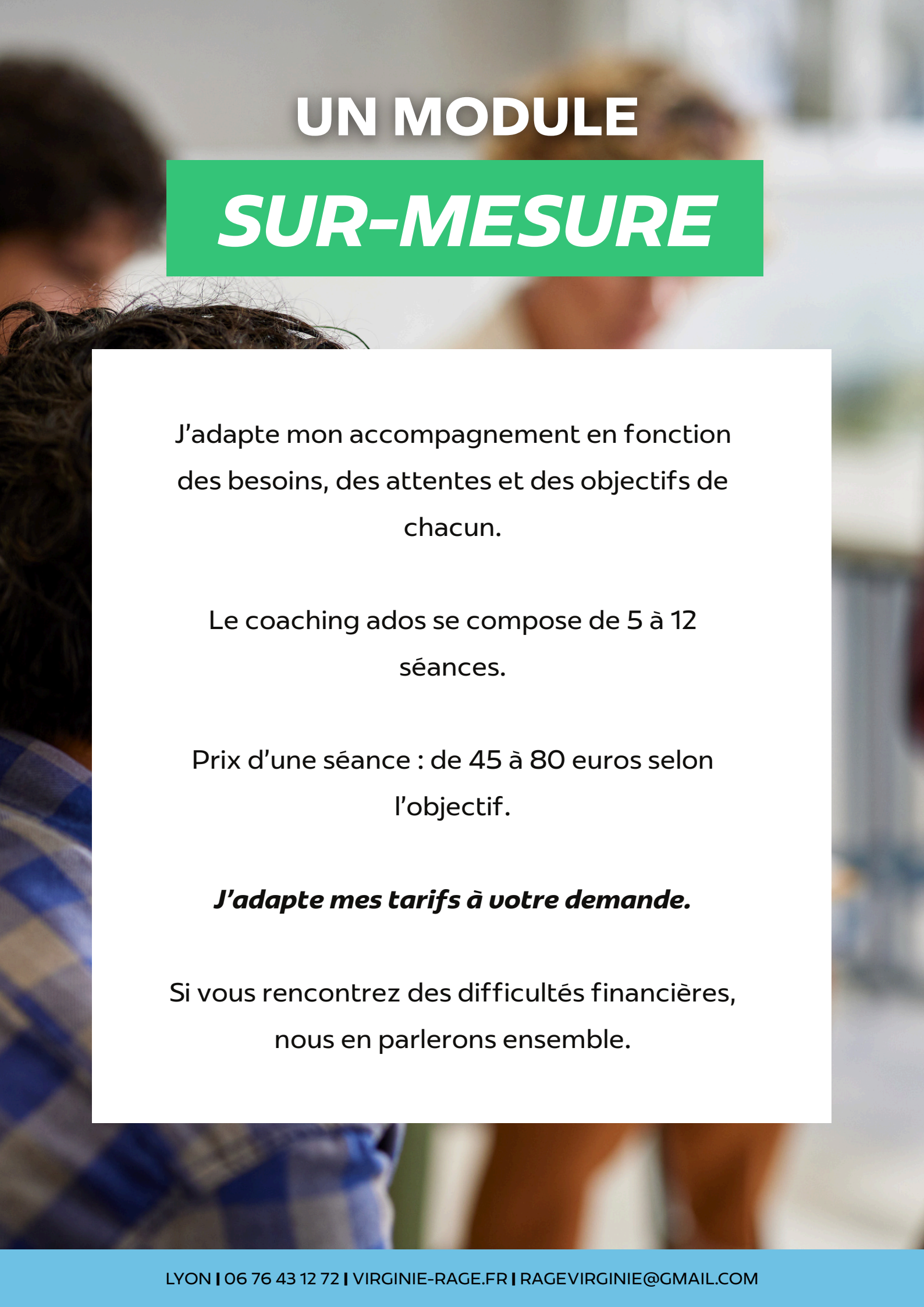
REPERER MES
METHODES
D'APPRENTISSAGE



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.



SV
Supplymez-Vous

COACHING & CONSEIL



LYON



06 76 43 12 72



VIRGINIE-RAGE.FR



RAGEVIRGINIE@GMAIL.COM