

Qui suis-je ?



Une expérience R.H. et managériale de plus de 25 ans dans un grand Groupe m'a permis d'acquérir une bonne connaissance de l'entreprise et de sa complexité dans un contexte de changement

permanent. Je me suis attachée à développer des pratiques R.H. respectueuses des hommes qui composent l'entreprise, tant sur les thématiques de santé ou de bien-être au travail, de diversité ou plus généralement de gestion des carrières, de développement R.H.

J'ai effectué un travail personnel qui m'a permis de vivre des transformations, de prendre conscience que les obstacles traversés peuvent devenir nos forces.

Artiste-céramiste, j'ai fait l'expérience du ralentissement, de l'intériorité du centrage et de la matière, tout en établissant une relation profonde avec la nature. En 2014, j'ai suivi une formation certifiante au coaching. J'accompagne également des personnes dans des marches méditatives et créatives à travers l'Aubrac.

N'hésitez pas à me contacter :
Charlotte Courcoul
07 70 08 18 03
37 - Cormery
www.charlottecourcoul.fr



Oser être soi

Devenir le moteur de sa propre créativité



Vous ressentez le besoin de **vous faire accompagner sur une thématique donnée** :

- Construire votre **projet d'avenir**, votre projet de vie personnel ou professionnel,
- Gérer une **transition professionnelle** (prise de poste, recherche d'emploi, réorientation ou orientation pour les plus jeunes ...),
- Être accompagné dans les **transitions de vie** qui constituent de réelles opportunités de transformation,
- Traverser un **moment délicat** (décision difficile, conflit, blocage...),
- Retrouver **l'équilibre au travail** (mieux gérer votre stress, votre temps, relations avec vos collègues ou votre équipe...),
- **Mieux communiquer avec les autres, tant dans la vie professionnelle que personnelle ... et avec soi-même...**
- ... avoir une vie plus équilibrée, plus épanouie, ... mieux vivre le moment présent, et surtout oser devenir qui vous êtes...

Qu'est ce que le coaching ?

C'est une relation d'accompagnement qui va vous permettre d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans votre vie personnelle et professionnelle et de révéler vos potentiels en réalisant les transformations nécessaires à votre évolution.

L'accompagnement favorise une meilleure connaissance de vos valeurs, croyances et aspirations. Il aide à développer vos capacités de discernement, à trouver en vous vos propres solutions en les testant, à développer de nouveaux comportements ou de nouvelles compétences.

Il ne cherche pas à entrer dans l'analyse du pourquoi, comme le ferait un thérapeute, mais travaille sur le comment faire, ici et maintenant, en menant à l'action.



Comment ça se passe ?

Une première séance d'échange permet d'identifier votre problématique. Un nombre de séances, entre 6 et 10, est ensuite arrêté. Ces séances durent 2 heures environ.

Elles se déroulent dans le respect d'un cadre déontologique garantissant la confidentialité et une posture professionnelle centrée sur l'écoute et la bienveillance.

Ce qui me caractérise dans l'accompagnement

Un engagement authentique, une capacité à créer une relation unique, mutuellement soutenue, pour cheminer en confiance et en sécurité.

La mise en oeuvre d'outils reposant sur des approches symbolique, créative et sensorielle (intégrant la dimension de la sensation du corps, lieu d'alchimie de nos émotions). Et en particulier l'utilisation de la céramique comme outil de découverte de soi, d'ancrage.

Ces outils et méthodes vont permettre de faire émerger des solutions, votre propre créativité et manière d'être.

