



# Programme Coaching métamorph'ose

## 1. Découverte de vos besoins

On commence par comprendre **ce que tu veux vraiment**, ce qui te manque, ce que tu cherches à améliorer dans ta vie.

## 2. Analyse du contexte émotionnel

On explore **comment tu te sens**, quelles émotions influencent ta situation (stress, fatigue, motivation, doutes...).

## 3. Analyse du contexte situationnel

On regarde **ce qui se passe concrètement dans ta vie** : travail, famille, environnement, contraintes, habitudes.

## 4. Mettre en place un plan d'action

On construit **un plan clair et réaliste** pour avancer vers tes objectifs.

## 5. Prise d'engagement

Tu t'engages **envers toi-même** à suivre ce plan, avec l'aide du coach.

## 6. Planification des actions

On organise **quand et comment** tu vas réaliser chaque étape.

## 7. Suivi Cocon

Une phase d'accompagnement **douce et sécurisante**, pour t'aider à rester motivé et à ne pas te sentir seul.

## 8. Analyse des premiers résultats

On regarde **ce qui fonctionne**, ce qui doit être ajusté, et comment tu progresses.

## 9. Mettre en selle

C'est le moment où tu commences à **prendre ton autonomie**, avec plus de confiance.

## 10. Suivi Chrysalide

Une dernière phase de suivi pour **consolider ta transformation** et t'assurer que tu continues sur la bonne voie.