

# Coaching de jeunes

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles » Sénèque*

- ❑ Mon constat : Une génération Z impactée depuis une décennie ( 2001 attentats 11 septembre , 2015 : attentats - 20018 crise des gilets jaunes et 2020 pandémie de Covid -19) Il est urgent de permettre de trouver leurs ressources en chacun pour prendre leur place ( la barre dans ce contexte du plus jamais comme avant .Créer en cohérence avec soi ( alignement Tête-Coeur Corps ) & connectés aux autres.
- ❑ Des jeunes en recherche de **SENS**, de **COHERENCE** entre leur projet de vie et professionnel qui ont juste besoin d'un catalyseur pour révéler leur potentiel, faire émerger leur créativité, leur talent et co construire la société de demain dans ce contexte incertain & de renouveau.
- ❑ Des jeunes qui se questionnent : « Ai-je des difficultés à concentrer sur mon travail pour ensuite être et faire dans l'urgence ? Puis-je perdre mes moyens lors des examens écrits et/ ou à l'oral ?

## Les deux approches proposées :

**Un accompagnement individuel** avec Christine ( coach certifiée, affiliée à une fédération de Coaching) pour identifier la demande et les objectifs avec leurs indicateurs clés de succès. Poser les règles de vie entre coach et le jeune ( confidentialité, présence , assiduité) et formaliser un pacte. Permettre en toute bienveillance de sortir des zones de confort , faire des feed-feedback sur ce qui se joue dans la relation avec la personne.

Chaque fin de séance permet un ancrage afin d'expérimenter les actions, stratégies identifiées et préparer les jeunes à formaliser leur cv , lettre de motivation et préparation aux entretiens.

**Un accompagnement collectif** avec Christine et/ou des coach certifiés ( idem individuel ).

Comment rompre l'isolement et vous appuyer sur l'énergie collective ? : Grâce à des approches symbolique et systémique holistiques, permettre aux jeunes une prise de conscience de leurs schémas mentaux qui les freinent pour trouver en eux les leviers d'action et de posture.





# Notre approche



**Premier entretien**  
**Identification des besoins**  
**Proposition test de personnalité**



**Coaching individuel et/ou collectif**



**Plan d'actions et suivi**

## Pour Qui ? :

- 1- les étudiants avec des écoles privées ayant les moyens de financer ces parcours
- 2- Les jeunes professionnels ( premier job et/ créateur d'entreprise) avec des réseaux professionnels ( CJD- 100 000 entrepreneurs, CCI, FCE...) , incubateurs
- 3 -Les jeunes hors « NORMES » sortis du systèmes en marge de la société avec les Pôles Emploi qui disposent de fonds dans des programmes comme Plan de Financement de Compétences ( monter un dossier reconnaissance CPF )

## Comment ? :

Vous êtes à la veille d'examens, de concours, de premiers entretiens d'embauche.

La pression personnelle et celle de votre entourage est de plus en plus forte.

Comment vous préparer, rester en confiance, garder le Cap et les manettes de vos actions ?

**Séance individuelle de 1h30** en présentiel et/ou distanciel Dans les locaux de Christine ou dans des espaces dédiés pour laisser émerger sa créativité, et rester connecté à la nature, pour créer de nouvelles solutions en temps réel et vous entraîner.

**Séance collective de 2h à 3h** Des séances de 3 heures du lundi au samedi et durant les vacances scolaires peuvent s'organiser sur demande.

En collectif , groupe de 5 à 8 jeunes maxi ayant les mêmes préoccupations, je vous inviterai à identifier, formaliser vos freins afin de les reconnaître, de les dépasser pour retrouver toutes vos capacités, vous faire confiance et agir face aux « épreuves d'examen » ou « aux premiers entretiens d'embauche » qui vous attendent ?

Sur la base de situations concrètes exposées par les participants, le groupe piloté par un professionnel ( coach) se met en posture de « miroir ». Un travail centré sur des espaces de créativité, des jeux des démarches systémiques, où l'enjeu est de se reconnaître comme « ressource » pour soi et pour l'autre.

