

# Coach certifié Spécialisé en Mieux-être

Pour améliorer votre bien-être, retrouver votre confiance, entreprendre et réaliser un rêve, améliorer l'estime de vous, installer de nouvelles croyances aidantes, développer vos ressources, trouver un nouveau souffle positif, augmenter votre confiance et votre estime, vivre en harmonie avec vos vraies valeurs, vous fixer de nouveaux objectifs, retrouver une vie en accord avec votre identité profonde, prendre de bonnes décisions, passer à l'action...

Votre coach vous aide tout d'abord à préciser vos objectifs. Il vous guide ensuite pour trouver en vous les ressources pour les atteindre. Le coach est donc un facilitant et un catalyseur. Il vous permet de libérer vos forces intérieures dans la pleine réalisation de votre épanouissement. Il est votre partenaire. Par son écoute, son analyse et la mise en œuvre de techniques bien particulières, il vous permet de rester centré sur vos objectifs. Le coach vous accompagne tout-au-long du processus qui vous mène à la réalisation des objectifs que vous avez vous-même définis.

Un coach ne joue pas le rôle de conseiller et ne vous apporte pas de solutions toutes faites. Il ne fait pas non plus le travail à votre place. Par la mise en œuvre de techniques de communication, par son écoute, son approche orientée vers les solutions, par des questions, il vous aide à vous ouvrir les yeux sur vous-mêmes afin que vous libériez votre propre force de changement, et que vous deveniez vous-mêmes l'architecte de votre évolution.

Le coaching, contrairement à la psychothérapie, est donc résolument tourné vers l'avenir. Le coaching ne vous cantonne pas dans votre problème, il vous amène à la solution. Au-delà du changement spécifique que vous cherchez en rencontrant un coach de vie, vous verrez très vite que les techniques mises en œuvre vous serviront dans de nombreux autres contextes de votre vie. (texte de coaching québec)