

Et vous? Avez-vous déjà pensé à un coach?

Une marche après l'autre, une solution après une autre, cette démarche d'ascension positive est appelée le coaching.

A l'heure où la psychothérapie correspond à une étude plus approfondie d'une douleur généralement plus intense, le coaching tente d'apporter le coup de main nécessaire pour assurer le quotidien et de se projeter dans l'avenir. Le coaching n'a pas pour vocation de remplacer la psychothérapie, au contraire, ces deux démarches peuvent s'avérer complémentaires. Il permet à certaines personnes d'aborder leur mal-être ou leur questionnement à travers une démarche plus accessible et plus rapide. Pour d'autres, il est une étape, une ouverture d'esprit à la psychothérapie qui leur permettra d'évoluer de manière plus profonde.

Le coaching apporte un soutien lorsque vos épreuves de vie vous déstabilisent, il vous révèle vos ressources et vous donne des pistes de guidance, ce qui ouvre des portes vers des choix clairs et voyants. Je dirais que le coaching se situe dans le « ici et maintenant », c'est un accompagnement personnalisé face aux difficultés, aux questionnements, aux décisions délicates, aux remises en questions présentes de votre vie.

Plusieurs types de démarches peuvent être adoptées en fonction de la situation de chacun :

- Le coaching individuel vous permettra d'acquérir une vision claire et ajustée de vous-même et de votre environnement.
- Le coaching de couple vous aidera à retrouver la communication dans votre couple en développant une relation faite de sécurité, d'intimité, de confiance et de soutien. Vous apprendrez à éviter les pièges de la routine et retrouverez la joie de former une équipe, à deux.
- En tant que parents, le coaching parental vous apportera les clés pour développer une bonne relation avec votre enfant. Il vous aidera à connaître les limites de celle-ci et à acquérir une autorité naturelle, sans conflit et au moyen de techniques de communication efficaces.



BÉNÉDICTE MAYNE - COACH

Formée à l'écoute active selon Carl Rogers et à l'approche systémique de Palo Alto

Je pense sincèrement que l'objectivité de cette démarche peut vous aider à trouver vos propres solutions, c'est-à-dire des solutions qui viennent de vous, qui vous ressemblent et qui vous permettront de créer votre chemin.

C'est pourquoi j'attache beaucoup d'importance à mener chaque séance avec empathie, authenticité et sans jugement sur votre personne et votre histoire, qu'elle soit individuelle, en couple ou familiale.

Séance individuelle 1h - Séance de couple 1h30 - Séance parentale 1h30

BÉNÉDICTE MAYNE - COACH
mayndisplay@gmail.com - www.benedictemayne.com
8, Avenue du Clos Royal, 1330 Rixensart - 0477/25.54.01