

Accompagner celles et ceux qui mènent le changement et prennent des décisions importantes

Un coaching individuel pour les personnes qui font face à la pression lors d'un changement dans leur organisation. Les séances partent de situations rencontrées au travail : une décision sans cesse reportée, une réunion tendue ou un échange difficile avec un client.

Le format : un programme ciblé, pas un engagement sans fin. Il commence par 6 à 8 semaines de séances individuelles hebdomadaires pour un petit groupe de personnes clés - en ligne, 45 minutes, en français, en anglais ou en hébreu. Ni une thérapie, ni une formation : un coaching concret pour mieux décider, traverser les situations difficiles et rester en lien, avec la Somatic Experiencing®, une méthode corporelle.

LES SITUATIONS ABORDÉES

- Décider avec des informations incomplètes : remarquer ce qui se passe quand il faut agir sans avoir toutes les réponses.
- Conversations tendues : travailler avec l'hésitation, les réactions défensives et la difficulté à poser des limites.
- Échanges importants avec les clients : remarquer vos réactions et leur effet sur la conversation.
- Pression persistante : reconnaître les signes de tension et chercher comment y répondre au cours de la journée.

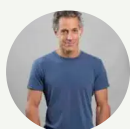
COMMENT SAVOIR SI CELA A FONCTIONNÉ

Nous convenons à l'avance de la manière de faire le point sur le programme. Le contenu des séances, les notes et les évaluations individuelles restent confidentiels.

LES THÈMES QUE NOUS POUVONS ABORDER

Les séances s'appuient sur ce que chaque participant vit au travail. Les thèmes suivants peuvent y trouver leur place, sans constituer un programme imposé :

- 1 Reconnaître la pression et ses effets
- 2 Remarquer ses réactions pendant la journée de travail
- 3 Prendre des décisions dans l'incertitude
- 4 Poser des limites et aborder les conversations difficiles
- 5 Essayer des pratiques entre les séances
- 6 Faire le point sur ce qui a été utile et ce que l'on souhaite poursuivre



QUI EST DERRIÈRE CE PROGRAMME

Amir Alon - coach somatique certifié, formé en Somatic Experiencing®. J'ai travaillé pendant des années dans la tech, d'abord à des postes techniques, puis en accompagnant des équipes dans des périodes de changement. Je connais la responsabilité de devoir décider sans disposer de toutes les informations. Cette expérience nourrit ma façon de travailler. Séances en français, en anglais ou en hébreu.

COMMENT NOUS FAISONS LE POINT

Avant de commencer, nous définissons ensemble ce que nous souhaitons observer et comment faire le point. Nous pouvons prendre en compte le vécu des participants et ce qui s'observe dans leur travail quotidien. Le vécu personnel reste dans les séances ; avec l'organisation, nous parlons uniquement des indicateurs convenus au départ. Le contenu des séances, les notes et les évaluations individuelles ne sont pas transmis à l'organisation.