

# Coaching Existentiel individuel

Processus d'affirmation de son identité en 7 étapes et 7 niveaux d'intelligence



Le coaching autrement

Catherine Bidan

20 rue Royale, 75008 Paris  
01 78 52 83 00 | 06 63 79 53 64  
www.executive-ressource.com

## Accompagnement centré sur la personne :

- Faire rimer le développement des personnes avec le développement de leurs projets.
- Travailler à la fois sur la vision à long terme et sur l'ici et maintenant.
- Accompagner dans une démarche bienveillante, non jugeante, non déformante.
- Accompagner en période de crise et de changement d'ère.

7

### Vision du monde

Mission de vie, rapport au monde, ce que j'y apporte.

6

### Je suis à ma place

Sens but et mission.  
Projet de vie, nouveau départ ou retour à la source de qui je suis vraiment.  
Affirmation ou reconstruction. Trouver ma juste place.

5

### Prise de confiance, Prise de conscience

Cohérence interne et externe.  
Expansion : élargissement de conscience,  
Expérimentation : regarder, ressentir le monde autrement, prendre du recul pour s'ouvrir à soi et aux autres.

4

### Connaissance de soi

Cohérence interne, compétences et capacités.  
Qui suis-je ? Mes actes sont-ils en cohérence avec ce que je suis ?  
Recherche d'équilibre. Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce qui est possible pour moi ? comment ?

3

### Faire le vide pour faire le plein (lâcher prise)

Lâcher prise. Arrêter de rationaliser : réfléchir autrement, construire des routes nouvelles. Faire de la place pour laisser venir la vie et ce qui est juste pour soi.

2

### Travail sur ce qui encombre

Perceptions, comportements, faits : qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je garde ? Qu'est-ce que je change ?

1

### Dépollution / déconstruction

Nettoyage, clarification. Au-delà de l'égo, des croyances, des épreuves, d'une crise économique personnelle ou professionnelle, d'un choc : opportunité pour un nouveau départ.

Le coach étudie les besoins de chaque individu car il est unique.

Ces 7 niveaux d'intelligence permettent de comprendre ce que chacun exprime vraiment :

<b>INTUITIVE</b>	<i>Vision et clarification, mission, sens, valeurs, éthique, source du savoir et de l'être, pour réfléchir autrement, me remettre en mouvement et en vie (envie), au-delà du visible.</i>
<b>RELATIONNELLE ÉMOTIONNELLE</b>	<i>Capacité d'écoute, d'accueil, co-construction, pour entrer en relation avec moi et avec les autres. Ouverture de cœur, capacité à créer du lien, plein contact en conscience, pour libérer mon potentiel, ma pépète, affirmer mon identité, ma singularité.</i>
<b>STRATÉGIQUE RATIONNELLE</b>	<i>Vision globale de ma vie, de mes projets - pour me projeter, m'organiser, analyser les interactions. Prendre du recul et regarder autrement - expertise, faits, réalités.</i>
<b>INTÉRIEURE</b>	<i>Qualité de vie et démarche holistique - savoir-être.</i>
<b>SPIRITUELLE</b>	<i>Ma vision sur le système plus large dont je fais partie. Accompagnement pour me conduire moi-même.</i>