



Créé depuis maintenant trois ans sur Toulouse, **Coaching & co** intervient auprès des particuliers, travailleurs indépendants, entreprises et associations dans la bienveillance et le respect de chacun, pour vous permettre d'atteindre vos objectifs professionnels et gagner en confiance et en capacité d'action.

## Des bénéfices de premier ordre

Si nos clients expriment des taux de satisfaction élevés, ce n'est pas par hasard ! Ils ont gagné

- + **de connaissance en soi**, en s'appropriant des outils facilitant compréhension et acceptation de soi,
- + **de leadership**, en gagnant en confiance dans leurs choix d'action,
- + **de solutions**, en multipliant les perspectives pour penser et agir sur leur réalité,
- + **de respiration et de recul** sur leur pratique, grâce à « l'effet miroir »,
- + **de cohésion**, en (ré) apprenant à aider et à se faire aider,
- + **de passage à l'action**, par un suivi personnalisé et régulier.



## Pour qui ?

Potentiellement, toute personne gagnerait à faire appel à un coach professionnel, mais les bénéfices sont directs et immédiats pour :

- **Les entrepreneurs et chefs d'entreprise (TPE/PME)**, souvent esseulés, qui gagnent à trouver un espace de respiration et de réflexion,
- **Les leaders et managers**, pour eux-mêmes ou pour leurs équipes, en clarifiant leurs objectifs et en favorisant l'adhésion et la cohésion de leurs collaborateurs,
- **Les personnes en repositionnement professionnel**, en s'affirmant davantage et gagner en légitimité,
- **Les jeunes diplômés**, pour entrer sereinement dans la vie active,
- **Les associations et espaces de coworking**, qui gagnent à apporter à leurs adhérents et bénéficiaires plus d'outils pour se développer et atteindre leurs objectifs, tout en travaillant sur leur propre organisation.

## Grâce à des outils adaptés et performants

Pragmatiques avant tout, nos outils s'adaptent à vos besoins :

- **Des séances individuelles de coaching** pour progresser dans votre performance professionnelle,
- **Des groupes de codéveloppement** pour s'enrichir de l'expérience des uns et des autres et avancer sur vos problématiques,
- **Des ateliers-coaching** pour travailler en petit groupe sur des thématiques ciblées,
- **Des formations spécifiques** pour monter en compétences.

## Vous souhaitez en savoir davantage sur Coaching & co ?

Pour plus d'information sur notre savoir-faire : [www.coachingandco.fr](http://www.coachingandco.fr)