



# Guide d'accompagnement Coaching Neuroscientifique

---

**DEVELOPPEMENT PERSONNEL**



# Guide d'accompagnement

**Le Coaching Neuroscientifique** : Maximiser le Potentiel par la Compréhension du Cerveau

**Séance de Coaching** : Un Voyage vers la Transformation Personnelle

**À quoi s'attendre lors d'une séance de coaching ?**

**Le bon choix pour vous:**

- › Coaching de l'être
- › Coaching de performance

**Un accompagnement sur mesure et à votre rythme**

- › Un diagnostic préalable
- › Découvrez Votre Potentiel avec Notre Séance Découverte Gratuite
- › Durée de l'accompagnement - sans engagement
- › Exercices Inter-Sessions : Passer à l'Action entre les Séances de Coaching !
- › Évaluation et Ajustement
- › ..demandez votre CARTE MENTALE personnalisée pour mémoriser vos progrès !

# Le Coaching Neuroscientifique : Maximiser le Potentiel par la Compréhension du Cerveau



Bienvenue dans le monde du coaching avec Oxy-Ose, où **la fusion de l'expertise en neurosciences et du coaching de vie crée une expérience unique et transformative.**

Le coaching neuroscientifique est une approche novatrice qui combine les principes du coaching avec les découvertes des neurosciences **pour optimiser les performances cognitives, émotionnelles et comportementales des individus.**

Basé sur **une compréhension approfondie du fonctionnement du cerveau humain**, le coaching neuroscientifique vise à **exploiter les mécanismes neuronaux** pour favoriser **le changement et le développement personnel.**

## Fondements Théoriques

1. Le coaching neuroscientifique s'appuie sur les avancées de la recherche en neurosciences pour comprendre comment le cerveau traite l'information, régule les émotions et modifie les comportements.
2. Il intègre des concepts clés tels que la plasticité cérébrale, la neuroplasticité, qui montre que le cerveau peut se remodeler en réponse à l'expérience et à l'apprentissage.
3. Il explore les fonctions cognitives, émotionnelles et comportementales du cerveau, ainsi que les interactions complexes entre ces différents domaines.

# Séance de Coaching : Un Voyage vers la Transformation Personnelle

Les séances de coaching sont conçues pour vous guider à travers un parcours de **découverte personnelle, de croissance et de réalisation de vos objectifs.**

## Pourquoi choisir le coaching avec Oxy-Ose ?

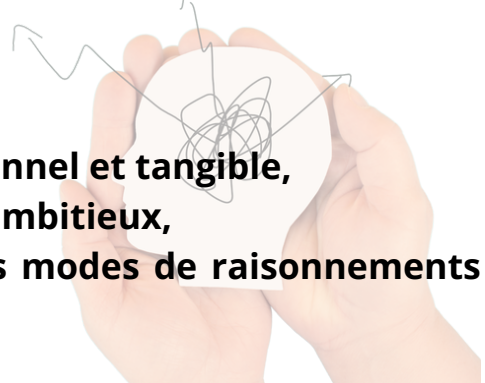
- **Approche Holistique** : Fusion du coaching de vie et des neurosciences pour une approche holistique de la transformation personnelle.
- **Personnalisation** : Chaque séance est adaptée à vos besoins spécifiques, assurant un accompagnement personnalisé.
- **Résultats Durables** : En s'appuyant sur des principes scientifiques solides, nos séances visent des résultats durables et significatifs.

## Vous guider vers vos objectifs de vie

Grâce à cet accompagnement, vous êtes guidé(e) vers vos objectifs personnels et professionnels.

La pratique de coaching est une initiation qui vous aide en outre à :

- **la fabrication de solutions,**
- **l'ancrage dans l'ici et maintenant,**
- **la fabrication d'un plan d'action opérationnel et tangible,**
- **la détermination d'un d'objectif clair et ambitieux,**
- **le travail de croyances limitantes et des modes de raisonnements contre productifs, etc...**





# À quoi s'attendre lors d'une séance de coaching ?

## **Rencontre initiale**

Lors de notre première séance, nous ferons connaissance. Vous partagerez vos objectifs, vos aspirations et les défis que vous rencontrez. Nous discuterons également de la manière dont l'approche basée sur les neurosciences peut enrichir votre parcours de coaching.

## **Établissement d'Objectifs**

Ensemble, nous définirons des objectifs clairs et réalisables. Ces objectifs seront le fondement de notre travail, guidant chaque étape de votre parcours vers la transformation personnelle.

## **Exploration des Modèles Mentaux**

Grâce aux neurosciences, nous explorerons vos modèles mentaux actuels. Cette compréhension approfondie vous aidera à identifier et à surmonter les obstacles qui peuvent entraver votre progression.

## **Techniques Basées sur les Neurosciences**

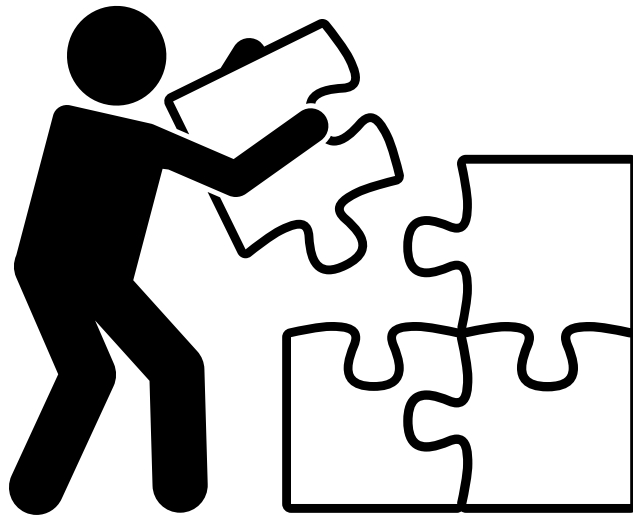
Intégrant des techniques basées sur les dernières découvertes en neurosciences, nous créerons des stratégies personnalisées pour renforcer votre résilience, améliorer votre prise de décision et maximiser votre potentiel.

## **Création d'Actions Concrètes**

Ensemble, nous élaborerons un plan d'action concret et réalisable. Chaque séance vise à vous rapprocher de vos objectifs, en mettant en œuvre des changements progressifs et significatifs.

# LE BON CHOIX POUR VOUS

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?





Le monde du coaching offre **une multitude d'approches et de méthodologies**, mais **deux paradigmes se distinguent souvent** : **le coaching de l'être et le coaching de performance.**

Découvrez ci-dessous les caractéristiques de chacun pour trouver celui qui correspond le mieux à vos besoins et à vos objectifs.

## › Coaching de l'Être

Le coaching de l'être se concentre sur **le développement personnel profond et la réalisation de soi**. Il vise à explorer **les valeurs, les croyances et les motivations profondes** d'une personne pour favoriser **une croissance holistique**.

Cet accompagnement permet une transition importante pour développer son estime de soi et son potentiel.

Voici quelques caractéristiques clés :

- **Exploration de la dimension intérieure** : Le coaching de l'être vous invite à explorer votre monde intérieur, à se connecter à vos émotions, vos aspirations et vos besoins fondamentaux.
- **Alignement avec les valeurs et les aspirations** : En se basant sur une compréhension approfondie de soi, le coaching de l'être vous aide à aligner votre vie et vos actions sur vos valeurs et vos aspirations les plus authentiques.
- **Croissance personnelle et transformation** : En encourageant l'auto-réflexion et l'introspection, le coaching de l'être favorise une croissance personnelle profonde et durable, ainsi que des transformations significatives dans la vie des individus.

## › Coaching de Performance

Le coaching de performance vous invite à **exploiter votre plein potentiel par la mise en action de votre être**. Il s'agit de vous amener à (re)prendre votre place dans **un environnement maîtrisé** (professionnel ou personnel) pour devenir plus **"proactif"**, en prenant **des décisions adaptées** pour accéder au changement souhaité.

De manière général, cet accompagnement **se concentre sur l'atteinte d'objectifs spécifiques et mesurables** dans des domaines tels que la carrière, le sport ou les affaires.

Il vise à maximiser le potentiel d'une personne et à améliorer ses performances.

Voici quelques caractéristiques clés :

- **Définition d'objectifs clairs** : Le coaching de performance commence souvent par la définition d'objectifs précis et mesurables, ainsi que l'identification des actions nécessaires pour les atteindre.
- **Focus sur l'action et les résultats** : En mettant l'accent sur l'action et les résultats, le coaching de performance aide les individus à surmonter les obstacles et à progresser vers l'atteinte de leurs objectifs.
- **Optimisation des compétences et des ressources** : En identifiant les forces et les faiblesses d'une personne, le coaching de performance vise à optimiser ses compétences et ses ressources pour maximiser son efficacité et son succès.

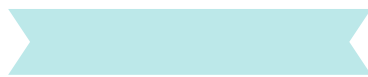


# Choisir l'accompagnement qui vous convient !

Que vous cherchiez à explorer votre moi intérieur et à découvrir votre véritable potentiel, ou que vous souhaitiez atteindre des objectifs spécifiques et améliorer vos performances dans un domaine particulier, **il est essentiel de choisir une approche de coaching qui résonne avec vos besoins et vos aspirations uniques.**

- **Évaluation de vos besoins personnels** : *Prenez le temps de réfléchir à vos besoins personnels et à ce que vous souhaitez accomplir grâce au coaching.* › Si vous cherchez à explorer votre moi intérieur, à développer une meilleure compréhension de vous-même et à trouver un sens plus profond à votre vie, **le coaching de l'être** pourrait être plus adapté. › Si vous avez des objectifs spécifiques à atteindre dans votre carrière, votre vie personnelle ou vos activités sportives, **le coaching de performance** pourrait être plus approprié.
- **Clarification de vos objectifs** : *Identifiez clairement les objectifs que vous souhaitez atteindre grâce au coaching.* › Si vos objectifs sont axés sur la croissance personnelle, le développement de vos compétences relationnelles ou la transformation intérieure, **le coaching de l'être** pourrait répondre à vos besoins. › Si vous visez des objectifs mesurables et spécifiques, tels que l'obtention d'une promotion professionnelle, l'amélioration de vos performances sportives ou la réalisation d'un projet spécifique, **le coaching de performance** pourrait être plus approprié.


- **Analyse de votre contexte et de votre situation actuelle :** *Considérez votre contexte personnel, professionnel et social, ainsi que votre situation actuelle.* › Si vous vous trouvez à un carrefour dans votre vie et que vous avez besoin d'explorer vos options et de prendre des décisions importantes, **le coaching de l'être** pourrait vous aider à trouver la clarté et la direction dont vous avez besoin. › Si vous êtes déjà engagé dans un projet ou une activité spécifique et que vous cherchez à améliorer vos performances ou à surmonter des obstacles, **le coaching de performance** pourrait être plus adapté.
- **Prise en compte de votre style d'apprentissage et de votre préférence de travail :** *Réfléchissez à votre style d'apprentissage et à votre préférence de travail.* › Si vous êtes plus à l'aise avec une approche réflexive et introspective, et que vous appréciez les discussions approfondies et les exercices d'introspection, **le coaching de l'être** pourrait vous convenir. › Si vous préférez une approche plus directive et axée sur l'action, avec des objectifs clairs et des résultats mesurables, **le coaching de performance** pourrait mieux vous convenir.



En considérant ces éléments et en évaluant vos besoins, vos objectifs et votre contexte personnel, vous pourrez prendre une décision éclairée quant au type de coaching qui vous convient le mieux.

Souvenez-vous que le coaching est un processus personnel et personnalisé, et qu'il est important de choisir une approche qui résonne avec vous et qui vous aide à atteindre vos objectifs de manière significative.

## Un accompagnement sur mesure et à votre rythme



**Un diagnostic préalable**

Un diagnostic préalable est réalisé pour connaître et comprendre vos attentes et vos besoins.

Nous échangeons sur vos intentions et votre motivation en lien avec le thème abordé..

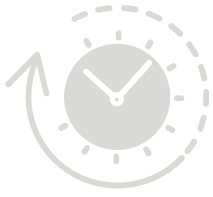
Demandez votre séance "Découverte"  
pour commencer votre diagnostic => Elle est **OFFERTE !**



## **Découvrez Votre Potentiel avec Notre Séance Découverte Gratuite**

**Faites le premier pas vers une transformation profonde et durable !**

Une opportunité unique de faire connaissance  
et d'explorer ensemble vos besoins, vos objectifs  
et vos aspirations - sans engagement !



## **Durée de l'accompagnement**

- Vous n'êtes pas engagé(e) puisque vous pouvez arrêter ou prolonger les séances à tout moment.
- En moyenne chaque séance dure entre 1h15 et 1h30.
- La programmation des séances se fait au fur et à mesure et vous avancez toujours à votre propre rythme.
- Les séances sont espacées de 2 à 3 semaines pour vous laissez le temps de faire les prises de conscience nécessaires et de mettre en pratique les exercices inter-session proposés.



### **👉 Exercices Inter-Sessions : Passer à l'Action entre les Séances de Coaching**

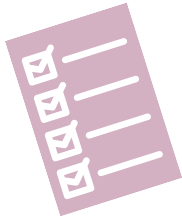
Pour maximiser les bénéfices du coaching et favoriser une progression continue, des exercices inter-sessions sont proposés entre les séances de coaching.

Ces exercices sont conçus pour vous aider à mettre en action les insights, les apprentissages et les objectifs définis lors des séances précédentes, favorisant ainsi un véritable changement et une avancée concrète dans votre vie personnelle et professionnelle.

## Objectifs des Exercices Inter-Sessions



- **Consolider les apprentissages** : Les exercices inter-sessions vous permettent de revisiter et de renforcer les concepts, les outils et les stratégies abordés lors des séances de coaching, favorisant ainsi leur intégration profonde dans votre quotidien.
- **Favoriser l'autonomie** : En mettant en pratique les enseignements du coaching entre les séances, vous développez votre autonomie et votre capacité à prendre des initiatives, renforçant ainsi votre engagement dans votre propre processus de développement.
- **Générer des prises de conscience** : Les exercices inter-sessions offrent des occasions supplémentaires de réflexion et d'exploration, vous permettant de faire émerger de nouvelles prises de conscience, de clarifier vos objectifs et d'identifier les actions à entreprendre pour les atteindre.
- **Maintenir la dynamique** : En maintenant une activité régulière et une dynamique de progrès entre les séances, les exercices inter-sessions contribuent à maintenir votre motivation et à prévenir le découragement ou la procrastination.



## Évaluation et Ajustement

À la fin de chaque séance, nous évaluerons les progrès réalisés. Si nécessaire, nous ajusterons notre approche pour garantir un accompagnement personnalisé et efficace.

## Et en plus...



**...demandez votre CARTE MENTALE personnalisée pour mémoriser vos progrès !**

Dès la 4<sup>ème</sup> séances, et *sur demande uniquement*, nous pouvons réaliser un résumé sous forme de carte mentale pour répertorier :

- 🦠 **Vos points forts** ( vos valeurs, vos compétences, vos ressources ...);
- ⚠️ **Les points de vigilances** ( les freins et les blocages identifiés au cours de l'accompagnement);
- 🛠️ **Les outils et les méthodes** adaptés à vos besoins pour continuer d'évoluer en toute autonomie.

## A distanciel ou en présentiel

---

Les accompagnements sont proposés en présentiel sur la ville de Montpellier (34000 et à proximité) ou à distance en visioconférence :

- + gain de temps
- + pas de déplacement inutile



### Me contacter

Téléphone : 07 67 66 02 90

Email: [magalie.touzani@gmail.com](mailto:magalie.touzani@gmail.com)

Coach en développement personnel,  
spécialisée en neurosciences.

Retrouvez-moi dès à présent sur mon site internet  
[www.magalie-touzani.com](http://www.magalie-touzani.com) et sur les réseaux sociaux !

# A bientôt !