



# HYPNOSE MODERNE

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (IKIGAI)

Le coaching en développement personnel est une approche qui est orientée vers les **solutions**. Elle se base sur les propres ressources de l'individu pour lui permettre d'atteindre ses buts.

Il s'agit d'une démarche pratique qui se fonde sur les thérapies brèves, cognitives et comportementales et la psychologie positive. Ainsi le coach intervient au niveau des comportements, des capacités, des croyances et de la personnalité de la personne.

Une démarche de coaching en développement personnel peut vous aider à :

- Élaborer et réaliser avec succès un nouveau projet
- Reprendre confiance, restaurer votre estime et votre affirmation personnelle
- Dénouer vos conflits intérieurs
- Développer votre liberté d'être
- Clarifier vos objectifs de vie
- Apprendre à profiter du moment présent
- Augmenter votre niveau de bien-être et de bonheur
- Trouver votre voie
- Atteindre vos buts et vos objectifs de vie.

Par ailleurs, une démarche en coaching permet de :

- Améliorer l'efficacité de votre communication
- Surmonter et transformer des états limitatifs (stress, peur, tristesse, colère, manque de confiance, manque de direction, ambivalence, divers blocages, etc.)
- Transformer vos croyances, pensées et perceptions limitatives
- Améliorer la qualité de vos relations interpersonnelles