

# AYEL ESSENTIEL

Offre individuelle. Ecrire pour voir clair ou retrouver sa direction.

|                          |                                                                                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COACHING & DEVELOPPEMENT | <i>Journaling professionnel — QVCT — Recrutement intentionnel</i><br>« La relation est au cœur de toutes nos actions » |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Pour celles et ceux en reconversion, en période d'essai, qui doutent : une méthode pour se recentrer, décider, et avancer avec confiance.*

## Écrire pour voir clair — format individuel

*De l'introspection à la décision : retrouver sa direction en période de transition*

**Pour qui** : une personne en reconversion ou en période d'essai, qui doute, qui a besoin de gérer son stress avant de prendre des décisions clés, **Déroulé** : une séance de journaling professionnel individuel pour mettre au clair ce qui se joue, ce qui fait sens, ce qui freine, suivie d'un échange structuré autour des 5 pourquoi (outil de coaching) pour transformer la prise de conscience en décision et en plan d'action, **Ce que ça travaille** : la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi, la prise de décision, le leadership naissant, l'alignement entre la vie professionnelle et les aspirations profondes, **Format** : séance individuelle de 1h à 1h30, en présentiel ou à distance ; un parcours de 3 séances espacées de 2 à 3 semaines est recommandé pour ancrer la progression dans la durée, **Livrable** : un plan d'action personnel, formalisé à l'issue de chaque séance.

**Zone d'intervention** : Île-de-France et à distance

**Contact** : Audrey — Ayel Essentiel — ayelessentiel.com — SIRET 943 024 532 00018



audrey.laye@ayelessentiel.com

« La relation est au cœur de toutes nos actions »