



CONTRESENS

Prendre du recul *pour aller plus loin.*

Coaching professionnel et personnel pour dirigeants, équipes, managers, familles et particuliers.

Votre entreprise a besoin de vous. *Votre vie aussi.*

CONTRESENS accompagne dirigeants, équipes, managers, familles et particuliers. En entreprise comme dans la vie personnelle, dans les périodes de pression, de changement ou de décision.

POURQUOI UN COACHING

On ne vient pas parce que tout va mal. On vient parce qu'une décision, une tension ou une transition demande un regard extérieur. Au travail comme à la maison.

Subir → Piloter

Réagir → Décider

Disperser → Aligner

POUR

Dirigeants

Équipes

Managers

Entrepreneurs

Familles

Particuliers

Plus de clarté, des priorités alignées et des décisions prises en conscience.

L'entreprise et la vie.

Les deux comptent.

EN ENTREPRISE

Dirigeants, équipes et managers

Stress et pression

Retrouver de la marge de manœuvre quand la charge s'accumule.

Émotions au travail

Comprendre et gérer ce qui se joue dans les décisions et les relations.

Organisation du travail

Clarifier les priorités, les rôles et la délégation.

Recrutement

Préciser le besoin et vous aider à bien choisir vos candidats.

Management et cohésion

Désamorcer les tensions et faire travailler l'équipe ensemble.

Transitions

Prise de poste, croissance, réorganisation, transmission.

DANS LA VIE PERSONNELLE

Familles et particuliers

Décisions de vie

Changer de cap, déménager, se reconvertir.

Équilibre

Réaligner vie professionnelle et vie personnelle.

Relations familiales

Mieux communiquer entre conjoints, parents et enfants, générations.

Confiance en soi

Retrouver sa place et oser décider.

Moments charnières

Naissance, séparation, départ des enfants, retraite.

Gestion des émotions

Mettre des mots sur ce que l'on vit pour avancer.

Clarté. Alignement. *Décision.*

Quatre axes de travail. Chaque programme les combine selon vos objectifs.

<p>CONFUSION →</p> <h2>Clarté</h2> <p>Un espace de réflexion dans les périodes de pression, de changement ou de décision.</p>	<p>TIRAILLEMENT →</p> <h2>Alignement</h2> <p>Reconnecter ambitions professionnelles, priorités personnelles et vie familiale.</p>
<p>MALENTENDUS →</p> <h2>Relations</h2> <p>Travailler la communication en équipe, en famille et entre associés.</p>	<p>ÉPUISEMENT →</p> <h2>Durée</h2> <p>Préserver énergie, sens et capacité de décision dans le temps.</p>

NOS OUTILS

Le dialogue reste au cœur du coaching. Il s'appuie sur des outils pratiques, choisis selon votre situation, pour rendre visible ce qui est flou et passer plus vite à l'action.

01 • Prendre du recul

Voir la situation de l'extérieur.

Des supports qui aident à poser les enjeux, les personnes et les priorités, pour les regarder autrement.

02 • Décider

Comparer, puis choisir.

Des grilles simples pour clarifier les options, leurs conséquences et ce qui compte vraiment pour vous.

03 • Avancer

Garder le cap entre les séances.

Objectifs écrits, synthèses d'étape et séances en présentiel ou en visioconférence, selon votre agenda.

Les outils sont adaptés à chaque personne. Ce ne sont ni des tests, ni des outils de diagnostic.

Quatre temps, *un chemin lisible.*

Chaque séance part de vos objectifs écrits. Vous voyez où vous en êtes, à chaque étape.

1

Entretien

Comprendre votre situation et vérifier que le coaching est adapté.

2

Objectifs

Fixer par écrit ce que vous voulez faire évoluer.

3

Séances

Avancer séance après séance, avec des points d'étape.

4

Bilan

Mesurer le chemin parcouru et ancrer les décisions.

CE QUE VOUS GARDEZ

Trois documents, pour mesurer ce qui a changé.

Début

Objectifs écrits en
début de programme

En cours

Synthèse à chaque
point d'étape

Fin

Bilan de fin de
programme

Trois formats, *une même exigence.*

DIRIGEANTS •
ENTREPRENEURS

Executive Clarity

Coaching individuel pour prendre une décision, traverser une transition ou retrouver une capacité de pilotage.

Sur demande, après entretien préalable

ÉQUIPES • MANAGERS

Équipes & Managers

Coaching de managers et séances d'équipe : cohésion, organisation, gestion du stress et appui au recrutement.

Sur demande, après entretien préalable

FAMILLES •
PARTICULIERS

Familles & Particuliers

Coaching pour les familles et les particuliers, avec des séances individuelles ou communes selon la situation.

Sur demande, après entretien préalable

La durée, le rythme et le prix sont fixés par écrit après l'entretien préalable.

LIEU

Au Luxembourg ou en visioconférence.

CONFIDENTIALITÉ

Le contenu des séances reste confidentiel.

ENGAGEMENT

Le coaching repose sur votre implication entre les séances.

Un cadre confidentiel, *un rythme défini ensemble.*

Un programme construit autour de vos objectifs, avec une coach identifiée du premier entretien au bilan.

01 Entretien préalable

02 Définition écrite des objectifs

03 Séances individuelles

04 Séances en famille ou en équipe, si utile

05 Outils pratiques, choisis selon la situation

06 Points d'étape

07 Bilan de fin de programme

QUI FAIT QUOI

CONTRESENS

Pose le cadre, accompagne la réflexion et garantit la confidentialité des échanges.

Vous

Définissez vos objectifs, vous engagez dans la démarche et prenez vos décisions.

Les professionnels de santé

Si une difficulté relève d'un suivi médical ou psychologique, la coach vous oriente vers eux.

LE CADRE DU COACHING

Le coaching n'est ni une thérapie ni un accompagnement médical ou psychologique.

Aucune garantie de résultat : le coaching repose sur votre engagement.

Orientation vers un professionnel de santé si la situation le demande.



VOTRE COACH

Emmanuelle Miceli

Directrice CONTRESENS

Une coach identifiée, du premier entretien au bilan.

Présentez-nous *votre situation.*

Un entretien préalable permet de vérifier que le coaching vous convient et de choisir le format adapté.

TÉLÉPHONE +352 691 113 018 // +33 6 63 67 10 91

E-MAIL contact@mapasynergy.lu

SITE www.contresens.eu

MAPA www.mapasynergy.lu

LIEU Luxembourg ou visioconférence



Réserver
en ligne

CONTRESENS fait partie de MAPA Independent Family House. Les séances sont proposées par MAPA SYNERGY S.à r.l., au Luxembourg. RCS Luxembourg B241974.

Le coaching n'est ni une thérapie ni un accompagnement médical ou psychologique.