

# *Sortir* DE SA ZONE DE CONFORT DANS UN CADRE SÉCURISANT POUR *se réaliser*

---

## **POUR QUI ?**

Cet accompagnement individuel s'adresse à toute personne qui se trouve confrontée à un changement. Il s'agit d'accompagner une transition de vie personnelle et/ou professionnelle avec des solutions pratiques et des activités personnalisées.



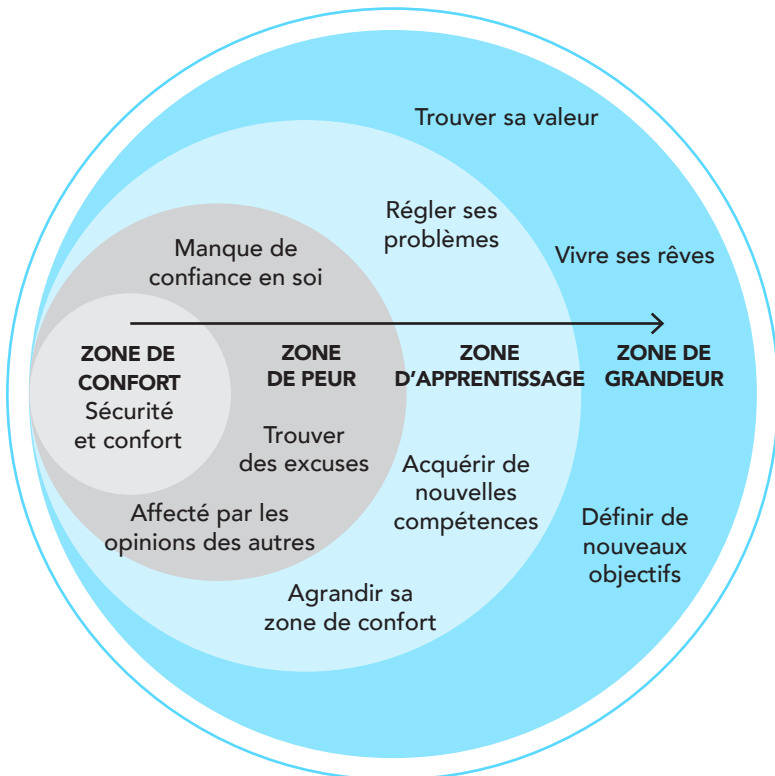
## CHAMPS D'APPLICATION

**1. Changer de cap :** nouveau projet de vie, muter de manager à leader, entraîner sa présence, ressentir l'état de conscience, **e n t r e p r e n d r e**, augmenter ses chances de réussite, dynamiser ses projets.

**2. Renforcer sa tonicité mentale :** améliorer la confiance en soi, booster sa motivation, gérer son stress et diminuer ses peurs, se détoker de la négativité, consolider les valeurs qui donnent un sens à sa vie.

**3. Réagir face à une situation inconfortable :** réduire l'impact face à un choc émotionnel, sortir de l'isolement (télétravail, période Covid), vaincre l'incertitude, redonner de la perspective, sortir d'une impasse.

## ZONE DE CONFORT



## MODE OPÉRATOIRE & MÉTHODE

Chaque programme commence par l'échange et une écoute active neutre, bienveillante et de haute qualité. Les séances de coaching en mode outdoor ont pour objectif de bénéficier de l'ancrage dans la nature et du mouvement pour évacuer la pression. Ces sorties sont encadrées par des professionnels, si la sécurité l'exige et sont toujours soumises préalablement au client pour validation. Elles sont préparées en fonction de son état physique et adaptées à ses envies, telles que des sorties en montagne, du paddle, de la randonnée, etc., mais aussi des promenades en ville ou au bord d'un lac.

Entre chaque séance en extérieur, un suivi continu est délivré par visioconférence, téléphone ou encore WhatsApp. Ce suivi est accompagné de conseils pratiques en ligne selon l'évolution de la personne. Cet accompagnement unique est composé d'un transfert d'expériences et apport de la psychologie de l'Attitude Positive.



### 1ÈRE SORTIE OUTDOOR

Etat des lieux  
Transfert de la  
méthode



Exercices  
pratiques  
Suivi à distance



### 2ÈME SORTIE OUTDOOR

Mise à niveau  
Ajuster l'effort



Exercices  
pratiques  
Suivi à distance



### 3ÈME SORTIE OUTDOOR

Bilan de  
potentialité  
Plan d'actions

## PROGRAMME

Plusieurs programmes sont disponibles, tous personnalisés selon les enjeux, les besoins profonds et la disponibilité de chacun. Le programme complet se déroule sur 3 mois. Les alternatives sont les suivantes : engagement au mois, à la journée et à distance en mode visioconférence.



**Laurent Cordailat** 

Auteur Conférencier  
Multi-entrepreneur en Suisse  
Expert de l'Attitude Positive