



# MENTORAT :

## Accompagnement individuel à distance ✨

### 1 mois (ajustable)

Il y a des moments où tout s'emmêle un peu.

Pas forcément une grosse crise, pas forcément "un problème précis".

Mais un mélange de fatigue, de doute, de flou, de perte d'élan...

et cette impression de ne plus très bien savoir comment avancer, ni comment se positionner.

Je propose un accompagnement individuel à distance, sur un mois, pour aider à y voir plus clair, reprendre confiance, retrouver une dynamique et vous repositionner, notamment dans votre rapport au monde professionnel.

---

#### *Ce que l'on peut travailler ensemble*

L'accompagnement s'adapte à votre situation.

Nous pouvons travailler, entre autres, sur :

- la confiance et l'estime de soi
- la motivation et l'élan
- la difficulté à se positionner ou à se raconter
- la préparation aux échanges professionnels (entretiens, posture, discours)
- l'organisation, la méthode, la prise de recul
- la compréhension des attentes et des codes du monde du travail

Vous n'avez pas besoin d'arriver avec une demande claire ou déjà formulée.

Si vous savez, on part de là.

Si vous ne savez pas, on prend le temps de comprendre ensemble.



Cette liste donne une idée de ce que je peux proposer, mais il n'y a pas de programme figé.

L'accompagnement se construit au plus juste, en fonction de ce que vous traversez et de ce dont vous avez réellement besoin.

---

### *Ma manière de travailler*

Je travaille avec des personnes qui se sentent parfois en décalage, en questionnement, ou simplement à un moment charnière de leur parcours.

Je m'appuie sur :

- l'écoute
- le questionnement
- la mise en mots
- des outils et exercices concrets, issus de mon expérience de terrain

Mon rôle n'est pas de vous dire quoi faire ni de faire à votre place.

Je suis là pour aider à comprendre ce qui se joue, à vous sentir plus solide, et à retrouver une capacité d'action, sans forcer à rentrer dans un cadre qui ne vous correspond pas. L'accompagnement s'ajuste à votre rythme et à votre réalité.

---

### *Le cadre*

L'accompagnement se déroule sur un mois, à distance.

Pendant ce mois :

- je suis disponible de manière régulière et raisonnable
- les échanges peuvent se faire par messages écrits, vocaux et temps d'échange ponctuels
- le rythme s'ajuste en fonction de votre situation

Il n'y a pas de nombre de séances fixé à l'avance volontairement.



Le cadre repose sur une présence engagée dans le temps et non sur un décompte d'échanges. Ce n'est pas une disponibilité permanente, mais un accompagnement humain, sérieux et cadré.

---

### *Tarif*

Un premier échange est proposé en amont, avant tout démarrage éventuel, afin de vérifier que l'accompagnement correspond bien à votre situation et à ma manière de travailler.

Accompagnement individuel – 1 mois : 200 €

(Paiement avant le démarrage de l'accompagnement)

---

### ✨ *Pour qui ?*

Pour celles et ceux qui :

- se sentent un peu bloqués ou perdus
  - ont besoin de recul et de clarté
  - veulent avancer sans se trahir, ni rentrer de force dans un moule
  - cherchent un accompagnement humain, sans jugement et sans méthode toute faite
- 

### *À propos de moi*

J'accompagne depuis plusieurs années des jeunes et des adultes sur des questions de confiance, de positionnement et de rapport au monde professionnel.

J'ai travaillé dans le recrutement, le management et l'accompagnement, avant de me spécialiser dans des formats plus humains et plus ajustés, basés sur l'écoute, la mise en mots et la compréhension des fonctionnements.

Je ne propose pas de solutions miracles ni de parcours standardisés.

Mon travail consiste à créer un cadre suffisamment sécurisant pour permettre à chacun de comprendre ce qu'il vit, de reprendre confiance et d'avancer avec plus de justesse.