

Comment se déroule la première séance ?

La première séance est avant tout un temps d'échange, d'écoute et de compréhension. Elle me permet de découvrir votre situation, votre parcours, vos attentes et les objectifs que vous souhaitez atteindre.

Ensemble, nous faisons le point sur ce qui vous amène à consulter, les difficultés que vous rencontrez, les ressources dont vous disposez et les changements que vous souhaitez mettre en place. Cet échange constitue une étape essentielle pour comprendre votre fonctionnement et définir un accompagnement adapté à vos besoins.

Selon votre situation, j'utilise les approches les plus pertinentes issues du coaching professionnel, de la préparation mentale ou de l'hypnose. La première séance ne suit jamais un protocole standardisé : elle est entièrement personnalisée.

Lorsque cela est approprié et que les conditions sont réunies, un premier travail peut être réalisé dès cette rencontre. Dans d'autres situations, cette séance permet avant tout de poser les bases d'un accompagnement clair, structuré et cohérent.

À l'issue de notre entretien, vous repartez avec une vision plus précise de votre situation, des objectifs à atteindre et de la manière dont nous pouvons travailler ensemble.

Les consultations se déroulent en cabinet à Aix-en-Provence ou en visioconférence partout en France, dans un

cadre confidentiel, bienveillant et respectueux de votre rythme.

Téléphone : 06 24 60 90 12

Mail : christian.gauthier@me.com