



Bruno Saurat Coaching.

Choisissez d'être accompagné.

Vous trouverez dans les pages suivantes quelques unes de mes interventions.



Un Investissement à Vie

Investissez dans votre corps. Il va vous représenter pendant très longtemps.

SELON L'INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE, 480 000 PERSONNES EN FRANCE SERAIENT EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL ET LE BURN-OUT EN CONCERNERAIT 7%, SOIT 30 000.



J'INTERVIENS SUR L'ÉPUISEMENT PSYCHIQUE ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL.

Savoir dire "non", ça s'apprend



Harcèlement physique

Les violences physiques (qui sont liées à des traits physiques de la victime, considérés par les agresseurs comme des "défauts" risibles), comme attraper les bourrelets d'une personne en surpoids, tirer les cheveux, tirer les oreilles...



Harcèlement moral

Le harcèlement moral se manifeste par des agissements répétés susceptibles d'entraîner, pour la personne qui les subit, une dégradation de ses conditions de vie.



STOP !

En vous apprenant à entrer différemment en relation avec le harceleur, votre coach va vous permettre d'expérimenter les effets bénéfiques d'un **changement de posture**. Vous apprendrez à réagir différemment et gagnerez également en confiance en vous.



Gérer l'échec, savourer la victoire

Peur de l'échec et dévalorisation, ce thème est récurrent dans la presse ainsi que dans notre quotidien, et cela depuis notre plus tendre enfance.

Prendre de la distance, intégrer l'échec comme faisant partie des embûches possibles sur les chemins pas toujours linéaires ou paisibles de nos ambitions professionnelles, en parler à son entourage, savoir renoncer à son projet ou se refaire une santé, tels sont les chemins que je vous invite à explorer.



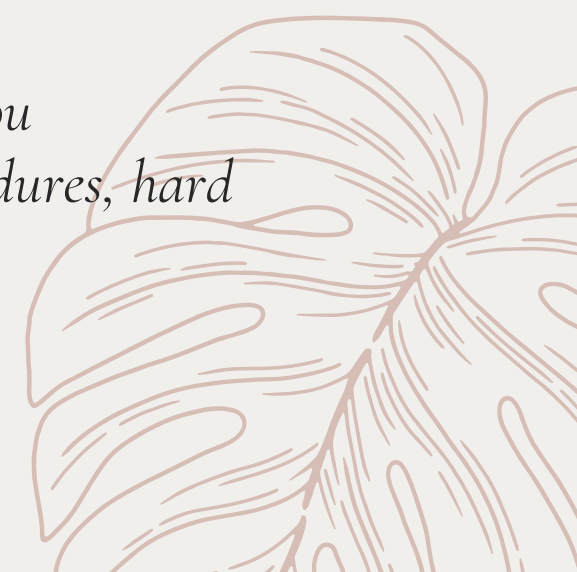


Etre un manager leader !

Tout le monde n'a pas les acquis (soft skills) pour être celui qui dirigera une équipe, des salariés.*

Diriger, ça s'apprend. Ensemble, vous progresserez jusqu'à atteindre une posture de leader apprécié de son équipe et remarqué de sa direction.

**Les soft skills représentent les compétences douces ou comportementales en comparaison des compétences dures, hard skills, dites techniques.*





Un programme de suivi personnalisé.

Un aperçu du métier de coach

Il n'y a pas de problème sans solution...la première étape est la prise de contact, et c'est déjà votre victoire. Savourez ce moment, ce n'est qu'un début.

