

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un **organisme de formation** spécialisé dans le domaine des **relations humaines**. Créé en France en 1970 par André Rochais, PRH s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste (initié en particulier par Carl Rogers).

PRH FORMATION DEVELOPPEMENT représente un **réseau d'une vingtaine de formateurs agréés** en France, ayant une expérience approfondie dans la formation humaine et relationnelle.

■ NOS PROPOSITIONS

- Outre l'accompagnement individuel, nous animons des stages s'adressant soit aux particuliers, soit aux professionnels,
- Nous organisons également des actions sur mesure pour les groupes, collectivités, associations, hôpitaux...
- Nous touchons les secteurs suivants : vie personnelle, couple et éducation des enfants, vie relationnelle, vie professionnelle.

■ NOS ENGAGEMENTS

- Nous garantissons le respect des droits fondamentaux de la personne, de sa liberté, de ses croyances,
- Nos formateurs sont engagés dans une recherche pédagogique constante et suivent pour eux-mêmes une importante formation personnelle et professionnelle, régulièrement mise à jour et validée.



Accompagnement individuel (coaching)

PRH Formation Développement

5 rue du Jasmin – 44230 St Sébastien sur Loire

Tél. : 09.75.61.42.87

Fax. : 02.40.31.75.33

courriel : prh@prh-france.fr

www.prh-france.fr

www.social.prh-formation-professionnelle.fr

www.entreprise.prh-formation-professionnelle.fr



L'accompagnement individuel PRH

Quelques repères

Vous voulez :

- **Être accompagné ou aidé** pour :
 - faire le point
 - mieux conduire votre vie
 - prendre une décision
 - traverser une période difficile
 - mieux vivre un changement de situation (vie personnelle, travail ...)
- **Parler** de vos difficultés relationnelles,
- **Parler** de vos difficultés en couple, dans la relation avec vos enfants,
- **Comprendre** vos réactions, vos comportements, vos peurs (de la solitude, de vous engager, etc ...),
- **Apprendre** à mettre en œuvre vos ressources,
- **Grandir** en confiance en vous,
- **Trouver** un sens à votre vie ...

Nous vous proposons :

- **Une méthode de travail** à partir de votre ressenti,
- **Des points de repère** pour vous connaître,
- **Un espace** pour déposer ce qui vous pèse, vous gêne dans votre vie...
- **Une écoute** par une personne formée à la méthode PRH, liée par un code de déontologie,
- **Des références** pour avancer,
- **Des outils** pour continuer le travail seul, en dehors des temps de rencontre.

Vous pourrez :

- Avancer dans la **connaissance de vous-même**,
- **Faire le clair** en vous,
- **Faire le clair** sur votre vécu relationnel,
- **Trouver vos points d'appui** en vous faisant plus confiance,
- **Acquérir une méthode** de prise de décisions,
- Apprendre à vous poser les bonnes questions pour **résoudre ce qui vous pose problème**,
- Avoir davantage **confiance en vous**,
- **Progresser** dans la mise en œuvre de vos capacités,
- Apprendre **à mieux vivre votre quotidien**,
- Apprendre à **ne plus subir votre vie**.

□ Pour qui ?

L'accompagnement individuel PRH s'adresse à vous qui avez envie de mieux vous connaître, de développer vos ressources personnelles et de réduire progressivement ce qui empêche la croissance du potentiel qui est en vous.

□ Déroulement

- Vous avez **l'initiative du sujet que vous voulez aborder**, ainsi que du déroulement de la séance,
- L'accompagnateur reflète ce qu'il a compris de votre problème **et propose des pistes de travail**. Selon les besoins, il fait des apports théoriques, remet des documents pédagogiques et fournit des outils,
- Une préparation écrite peut favoriser l'efficacité de l'accompagnement. Si vous avez choisi une aide suivie, entre chaque rencontre, vous pourrez éventuellement envoyer un bilan écrit à l'accompagnateur, cela vous permettra de mieux saisir la dynamique de votre évolution et les progrès réalisés.

□ Rôle de l'accompagnateur

- Son rôle est de vous accompagner, sans vous précéder, de vous proposer des pistes, de vous aider à repérer, analyser vos sensations.
- Dans tous les cas, outre la relation verbale, les attitudes de l'accompagnateur (écoute en profondeur, non-jugement et bienveillance, foi en vous, respect de votre liberté, authenticité) visent à favoriser le travail et la réflexion sur soi.

□ Durée : environ une heure

□ Fréquence

- Soit **une aide ponctuelle** ou pendant une brève période, en fonction de ce que vous décidez, et selon votre besoin,
 - Soit **une aide suivie**, pendant une période définie avec vous-même, à un rythme fixé par vous (généralement une à deux fois par mois).
- Vous restez libre de vous arrêter à tout moment. Vous pouvez aussi changer d'accompagnateur.

□ Coût

Tarifs personnalisés, en fonction de vos ressources, entre 30 € et 80 € de l'heure.