



Je suis convaincu que chacun a la capacité de se relever après une épreuve et de construire un avenir positif. Mon objectif est d'aider les personnes accidentées à trouver leur propre chemin et à réaliser leur plein potentiel.

Je propose un tarif standard et un tarif solidaire, sur la base de la confiance, pour que l'accompagnement soit accessible à tous après un accident.

Il y a 20 ans, un grave accident de la route a bouleversé ma vie. Rendu paraplégique incomplet, j'ai dû réapprendre à vivre et à me déplacer. Cette épreuve m'a transformé en profondeur et m'a donné une force et une résilience que je ne soupçonnais pas.

Après une année d'hospitalisation et de longues années de rééducation, j'ai retrouvé une autonomie et j'ai pu me réinsérer professionnellement. J'ai travaillé pendant plusieurs années en tant que logisticien et chef de projet, où j'ai appris à gérer des projets complexes et à travailler en équipe. J'ai également créé ma propre entreprise, ce qui m'a permis de développer mon autonomie, ma résilience et ma capacité à prendre des initiatives.

Fort de cette expérience, j'ai décidé de mettre mes compétences et mon énergie au service des autres. Aujourd'hui, en tant que coach ICF, je souhaite accompagner les personnes accidentées dans leur reconstruction physique et mentale.

Guillaume Poughon

+32 (0)4 87 64 35 71
gpoughon@gmail.com

www.coachingreconstruction.com

COACHING
RECONSTRUCTION

COACHING INDIVIDUEL

Pour un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins.

BÉNÉFICES

- Un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins et objectifs spécifiques.
- Une exploration en profondeur de vos difficultés et de vos ressources.
- Un soutien individualisé pour surmonter les obstacles et atteindre vos objectifs.
- Une meilleure compréhension de vous-même et de vos mécanismes de fonctionnement.
- Un renforcement de votre confiance en vous et de votre estime de soi.

EXPÉRIENCES

- Séances individuelles régulières avec un coach ICF.
- Utilisation d'outils et de techniques de coaching adaptés à votre situation.
- Un suivi personnalisé et régulier pour vous accompagner dans votre progression.

COACHING COLLECTIF

Groupes de parole et ateliers pour le partage d'expériences et le soutien mutuel.

BÉNÉFICES

- Un espace de partage et d'échange avec d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires.
- Un soutien mutuel et une solidarité entre les participants.
- Une opportunité d'apprendre des expériences des autres et de partager ses propres difficultés.
- Un renforcement de la motivation et de l'engagement dans sa démarche de reconstruction.

EXPÉRIENCES

- Groupes de parole animés par un coach.
- Ateliers thématiques pour aborder des sujets spécifiques (gestion des émotions, confiance en soi...).
- Exercices et outils pour favoriser l'expression et le partage.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

Activités pour retrouver confiance en votre corps et vous reconnecter à la nature.

BÉNÉFICES

- Une amélioration de votre condition physique et de votre santé.
- Une reconnexion à votre corps et à vos sensations.
- Un renforcement de votre confiance en vous et de votre estime de soi.
- Une réduction du stress et de l'anxiété.
- Une meilleure gestion de la douleur.
- Un développement de votre résilience et de votre capacité d'adaptation.

EXPÉRIENCES

- Marches, vélo en groupe ou en individuel.
- Encadrement par un coach expérimenté, ayant lui-même surmonté un accident similaire.
- Un environnement bienveillant et stimulant.