

Coaching Génératif – Créer depuis un espace Aligné

(Créé par Robert Dilts & Stephen Gilligan – transmis par Laetitia Laguerre)

Le Coaching Génératif est un accompagnement créatif et profond qui t'aide à transformer tes défis en ressources, et à créer la vie que tu désires à partir d'un état de présence, d'ouverture et de connexion.

À la frontière entre le coaching et la thérapie, il te permet d'explorer à la fois tes objectifs concrets et tes dimensions intérieures pour opérer des changements durables.

Contrairement à un coaching classique qui agit surtout sur les objectifs, le Coaching Génératif intègre **corps, esprit et inconscient**, pour faire émerger de nouvelles possibilités et des solutions innovantes qui te ressemblent.

💬 *Quand tu changes ton état intérieur, ta réalité extérieure s'aligne.*

Bienfaits

Une session de Coaching Génératif permet de :

Clarifier ce que tu veux vraiment, au-delà des attentes ou conditionnements.

Te connecter à ton état créatif optimal.

Transformer les blocages ou résistances en leviers de croissance.

Activer de nouvelles ressources, idées et perspectives.

Ancrer des habitudes, décisions ou visions qui te portent dans la durée.

Thématiques possibles

Créativité – Débloquent ton inspiration et tes projets.

Carrière & projets de vie – Avancer avec sens et plaisir.

Confiance & estime de soi – Oser plus grand.

Gestion du stress & des émotions – Retrouver ton centre.

Transitions de vie – Naviguer le changement avec fluidité.

Relations – Améliorer communication et connexion.

Déroulement d'une session

🌀 **Ouverture & état ressource** – Connexion à ton corps, à ta respiration et à un état créatif profond.

🌀 **Exploration** – Clarification de ton intention et des enjeux.

🌀 **Transformation** – Pratiques de visualisation, dialogue interne, mouvement et symboles pour dépasser les blocages.

🌀 **Création** – Émergence de nouvelles idées, solutions ou visions.

🌀 **Ancrage** – Intégration par le corps, rituels ou micro-actions concrètes.

Formats

● **Expérience Clarity** – 1h30

● **Pack 4 séances** – 1h chacune

● **Pack 8 séances** – 1h chacune

Pour plus d'infos:

laetitia.laguerre.com

<https://generative-change.com/generative-coaching/what-is-generative-change/>

Avec présence et authenticité, Laeti