



Réussir son expatriation au féminin

Vous êtes...

une femme

Vous avez...

décidé d'accompagner votre conjoint en expatriation

Vous voulez...

retrouver les clefs d'un vrai épanouissement personnel, familial, professionnel ?

Aude Huret, coach spécialisée dans l'accompagnement des femmes expatriées, vous propose une **écoute bienveillante et professionnelle** pour vous permettre de vous reconnecter avec **vos aspirations et vos talents** et de (re)construire **un vrai projet de vie**, en France ou à l'étranger.

A quel moment a lieu l'accompagnement?

Au moment où vous en avez besoin !

► Avant le départ, pour :

- replacer le projet d'expatriation dans votre parcours de vie
- exprimer vos doutes et appréhensions
- être proactive dans la recherche d'informations et de contacts liés au pays d'accueil
- répertorier et planifier les démarches liées à l'expatriation
- anticiper les adaptations nécessaires en termes de besoins (sécurité, autonomie financière, besoins sociaux, estime de soi, épanouissement personnel)
- vous projeter (le retour se prépare dès le départ !)

► Sur place, pour :

- bénéficier d'un soutien pendant la période d'adaptation
- optimiser la période d'intégration selon les options en présence (activité professionnelle, investissement dans le bénévolat, reprise des études)

► Au retour, pour :

- faire le bilan de l'expatriation (sur tous les plans)
- vous réadapter à l'environnement de départ
- formuler un nouveau projet de vie en tirant pleinement profit de votre expérience

Comment se passe l'accompagnement?

- L'accompagnement en coaching se réalise sous la forme **d'entretiens**
- Un premier contact est établi par le biais d'un **entretien exploratoire** (sans engagement) qui permet de déterminer l'objectif poursuivi, un nombre indicatif de séances ainsi que le rythme de ces séances
- Les entretiens se font **en vis-à-vis ou à distance** (généralement via skype)
- Entre chaque séance, des **outils** (portant sur les domaines de vie, l'estime de soi, les valeurs, ...) vous sont proposés pour poursuivre et approfondir le travail réalisé en entretien.

NB : la langue de travail est le français

Quelles sont les spécificités de coachexpat ?

- ▶ vous bénéficiez d'un **service personnalisé**, adapté à votre **situation du moment**
- ▶ l'accompagnement est accessible **quel que soit votre lieu de résidence**
- ▶ tout entretien est axé sur une **problématique spécifique** et a pour objectif **une mise en action pragmatique et immédiate**

Quels sont les tarifs ?

- à partir de 60€ la séance
- forfaits établis en fonction du parcours choisi
- tarifs spéciaux moins de 25 ans : nous consulter

Qui m'accompagne ?



Aude HURET

Diplômée de l'IEP Strasbourg et du College of Europe de Bruges, j'ai vécu dix années d'expatriation en Europe et en Amérique Latine.

Je suis coach certifiée et PNListe, formée à *Coach Académie* (formation franco-québécoise d'inspiration humaniste)

Je suis membre du réseau *Coaching Ressources*.

Co-fondatrice de l'Association *Génération Activité*, j'y anime des ateliers mémoire et des cours d'espagnol tous niveaux.

Mes valeurs phare sont: intégrité – bienveillance – autonomie - unicité

Vous pouvez me retrouver sur le site internet <http://www.coachexpat.com>.

Mes références :

- **Association Française des Conjoints d'Ambassade** (Ministère des Affaires Etrangères)
- **Femmexpat**
- **Ville d'Aix-en-Provence** (Rendez-Vous de l'International)
- **Bureau d'Information Jeunesse de Toulon** (Forum de l'Emploi à l'Etranger)
- **clientèle individuelle**

Un témoignage ?

« Le travail mené avec Aude trois mois avant mon retour en France et poursuivi une fois rentrée en France m'a d'abord permis de faire le point sur mon parcours professionnel précédent.

J'ai compris que je ne voulais plus reprendre mon métier d'assistante sociale, devenu trop anxiogène. A partir de là, j'ai pu aller vers un engagement associatif en phase avec mes aspirations profondes et avec l'expérience d'enseignement réalisée pendant mon expatriation.

Je sais aussi qu'un accompagnement plus en amont m'aurait permis de mieux vivre la période d'adaptation au pays d'accueil. »

Martine V. (expatriée pendant deux ans au Laos)