

Tranche d'âge	Mot clé	Enjeux	Questions/inquiétudes	Type de coaching
20 – 30 ans	« On y va »	<ul style="list-style-type: none"> · accès à la vie adulte · autonomie vis-à-vis de la cellule familiale (parents) · période de choix · mise en application des acquis au cours de l'adolescence 	<ul style="list-style-type: none"> qui suis-je ? · anxiété face à : <ul style="list-style-type: none"> - la réalité professionnelle, - l'indépendance acquise · d'orientation 	<ul style="list-style-type: none"> · de recherche d'emploi · de prise de poste · d'intégration/d'adaptation
30 – 40 ans	Y arriver, se réaliser	<ul style="list-style-type: none"> · engagement vis-à-vis des choix : professionnel, familial · accès au statut de parents 	<ul style="list-style-type: none"> · stress face à l'énergie difficile à canaliser · besoin de reconnaissance, d'estime de soi (talents, qualités) · prise de conscience que la vie à une fin 	<ul style="list-style-type: none"> · de décision/d'arbitrage · de résolution · de projet · de performance · de leadership et de management/ de fonction · de carrière · de développement personnel et professionnel
40 – 50 ans	Responsable de soi et vis-à-vis des autres	<ul style="list-style-type: none"> · prise de recul, bilan à mi vie, · volonté de transmettre 	<ul style="list-style-type: none"> · découverte ce que nous ne serons pas (les rêves restent des fantasmes) · période de changement du cadre de référence (couple, vie professionnelle) 	<ul style="list-style-type: none"> · de résolution · de soutien · de recherche d'emploi · de reconversion · d'évolution et de transition
50 – 60 ans	Apprécier l'instant présent – esprit de se simplifier la vie, être plus serein – apprécie	<ul style="list-style-type: none"> · lâcher prise, · clarification de nouveaux objectifs orientés sur la qualité de la vie · confort matériel 	<ul style="list-style-type: none"> qu'est ce qui donne un sens à la vie ? · qui suis-je ? · qu'est ce qui est important ? 	<ul style="list-style-type: none"> · de compétence · de soutien (faire un deuil de ce qui n'est plus possible – Positiver ce qui a été abandonné par rapport à ce qui a été construit.)
60 – 70 ans	Vivre autrement – on lève les pieds, on diminue les activités, Désengagé des obligations sociales.	<ul style="list-style-type: none"> · réorganisation de la vie dans un contexte de plus grande disponibilité personnelle, familiale et sociale · nouvel équilibre de vie (renouveau – énergie de renoncement 	<ul style="list-style-type: none"> comment utiliser le temps libéré ? 	<ul style="list-style-type: none"> d'évolution et de transition · de projet de retraite (accompagnement, activités et ouvertures pour donner du sens, bilan de parcours, valeurs et qualités, quelles activités conformes à ces valeurs) · Réorganisation du temps

		dans le domaine professionnel		<ul style="list-style-type: none"> · Les passions · Lâcher prise
70 +	Conseil	<ul style="list-style-type: none"> · Réflexion sur sens donné à notre vie jusqu'à ce jour et ce qui se passe après · Ce que je vais laisser à mes descendants – période de réflexions (réfléchir) 	Donner du sens à sa vie pour tout ce qui a été vécu avant et ce qui reste à vivre.	<p>Ecrire un livre, trouver des associations pour partager expériences</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aide, accompagnement pour l'aider à se sentir utile