



COACHING INDIVIDUEL

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1390DP



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Vous accompagner à l'atteinte de vos objectifs .
Exemples de thèmes : gérer votre temps, mieux s'organiser, gérer ses émotions, optimiser vos relation managériales, gérer les conflits, optimiser votre communication orale, gagner en confiance en soi.

PRÉ-REQUIS

la volonté de se mettre en action

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux -Caméra. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

Le coaching individuel a pour finalité de vous accompagner vers l'atteinte de vos objectifs.

Le coaching est différent de la formation et du conseil dans le sens ou le coach vous accompagne dans l'action, le faire mais il ne fait pas pour vous.

Le coaching a pour but de vous accompagner à créer votre propre vie tant personnelle que professionnelle. Vous restez responsable.

LE COACHING VOUS PERMET :

- De définir vos objectifs
- De vous faire agir dans le respect de votre écologie, de vos besoins, de vos valeurs
- De vous faire élaborer des stratégies et des plans d'action permettant d'atteindre vos objectifs
- De mieux utiliser votre énergie, vos ressources, et d'en acquérir des nouvelles
- De vous préparer à des situations ponctuelles : prise de parole, examen, transition
- D'engager des relations humaines efficaces et épanouissantes
- De choisir et bâtir la vie que vous souhaitez vraiment
- De concilier vie personnelle, vie professionnelle
- De régler des problèmes
- De prendre des décisions
- D'accélérer votre évolution...

LE COACHÉ A :

- La volonté de progresser
- Le besoin de confirmer des décisions

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié, manager, dirigeants, professions libérales, commerçants, artisans...

DURÉE ET DATES

-Durée :
6 séances de 2,5 H

-Dates des inter-entreprises :
Nous contacter
.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
505€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1295€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :
723€ HT / Jour / personne

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

 **02 32 74 56 94** Numéro unique d'appel

- Se recentrer sur vos objectifs

LE COACH EST UN EVEILLEUR

Il met à jour de nouvelles possibilités, de nouveaux horizons en utilisant différents outils sur lesquels il a été formé.

- Le coach communique clairement
- Le coach est authentique
- Le coach fait preuve de flexibilité
- Le coach écoute , le coach démontre de l'empathie
- Le coach valorise son client
- Le coach est constructif
- Le coach est focalisé
- Le coach optimise les situations
- Le coach est co-responsable
- Le coach est lucide
- Le coach est non influent
- Le coach est léger
- Le coach est fiable

LE COACH NE PORTE PAS DE JUGEMENT DE VALEUR

Le coach vous aide, vous soutient, vous accompagne vers l'atteinte de vos objectifs sans vous dicter quoi que ce soit.

- Il vous donne de la confiance en soi, vous donne un éclairage
- Il suscite la réflexion
- Il provoque du changement si changement vous voulez

Outils utilisés : Echelle de DILS, questionnaire d'exploration, différents tests pour mieux vous connaître

Fiche mise à jour le 26/07/2021

NOS CERTIFICATIONS

