# Accompagnement individuel

## Domaine : Management

Réf. : 2741M

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

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

- L'accompagnement  individuel a pour finalité de vous amener à travailler  vers l'atteinte de vos objectifs.
- L'accompagnement se fait avec la méthode "Coaching"
- 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

### PUBLIC CONCERNÉ

Managers
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**
1 séance de 0,5 H soit 3,5 heures

**-Délai d'accès :**
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

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

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**
586€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**
1164€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1479€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**
Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- 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 COACHÈ A :**

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

Fiche mise à jour le 23/08/2024

## NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr