

Formation Coaching individuel - MANCOM12

 6 à 10 séances de 2h (espacées de 2 à 3 semaines)

Présentiel



Public concerné

Toute personne, en recherche de nouvelles capacités de réponse face à des problématiques professionnelles récurrentes ou confrontée ponctuellement à une difficulté aiguë.



Pré-requis

Aucuns



Objectifs

- › Développer l'autonomie et l'agilité de la personne face à des situations problématiques
- › Identifier ses propres ressources et être capable de les mobiliser au quotidien
- › Adopter une posture plus « tranquille » dans un environnement professionnel de plus en plus complexe
- › Mieux comprendre les processus relationnels pour redevenir auteur de ses choix et de ses actes
- › Prendre conscience des histoires qui enferment et réussir à s'en extraire
- › Sortir des programmes automatiques et passer du mode « réaction » à celui de la « juste réponse ».



Contenu

- › Définition des champs d'action par le coach et le coaché
 - « contrat de coaching » sur la base d'une demande explicite de la personne accompagnée
- › Accompagnement basé sur des théories et concepts fondamentaux pour questionner et ancrer les apprentissages comme par exemple :
 - communication interpersonnelle
 - assertivité
 - gestion du stress et des émotions
 - confiance en soi
 - identité et projet professionnel
 - place dans l'organisation, leadership, etc.



Méthodes pédagogiques

- › Pédagogie en face à face basée sur les situations concrètes apportées par les stagiaires
- › Parcours individualisé pour faire émerger ses propres solutions
- › Échanges problématiques / solutions
- › Expérimentation et mise en application pratique entre les séances en face à face
- › Soutien à distance en inter-séance (si justifié)

Intervenant

› Coache professionnelle certifiée RNCP, membre de l'ICF

Évaluation des acquis

bilan de fin d'accompagnement

Tarif Inter › Séance individuelle de 2h : Nous consulter

98%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand