

# Formation Coaching individuel

## développer son agilité professionnelle et relationnelle

### 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)

### INTERVENANTS

- › Coache professionnelle

**Gagner en autonomie et en agilité face à des situations complexes (accompagnement individuel).**

### PUBLIC CONCERNÉ

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

**Prérequis :** Aucun

### 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

certifiée RNCP,  
membre de l'ICF

### € TARIFS

> **Intra** : > Séance  
individuelle de  
2h : Nous  
consulter

- confiance en soi
- identité et projet professionnel
- place dans l'organisation, leadership, etc.

### ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **À l'issue** : bilan de fin d'accompagnement

## SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> **Durée** : 6 à 10 séances de 2h (espacées de 2 à 3 semaines)

> **Dates** : Sur demande