# COACHING INDIVIDUEL

## Domaine : Management/RSE/Interculturel

Réf. : 1390M

### 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

Formule particulière à la méthololgie de coaching

### 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 COACHÈ A :**

- La volonté de progresser
- Le besoin de confirmer des décisions
- Se recentrer sur vos objectifs

### PUBLIC CONCERNÉ

Salarié, manager, dirigeants, professions libérales, commerçants, artisans...
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**
6 séances de 2,5 H

**-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

Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

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

**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