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

Formule particulière à la métholologie 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