

LE COACHING INDIVIDUEL

Le coaching personnel est une approche simple, intelligente et sereine pour apprendre à tirer le meilleur parti de soi-même tout en bénéficiant du soutien d'un accompagnement.

C'est une dynamique d'accomplissement personnel et professionnel pour être accompagné dans une ou plusieurs dimensions de son développement personnel et professionnel.

Par le théâtre et l'improvisation : on lâche prise, devient soi-même (sans balises et codes sociaux sclérosants) car l'enjeu est fictif. Ainsi on se découvre réellement et peut commencer le travail d'épanouissement personnel et donc professionnel dans la réalité.

Clarifier son évolution professionnelle, se préparer à une présentation en public, maîtriser le management de son équipe, développer ses capacités de persuasion, résoudre un problème difficile... Autant de situations professionnelles qui éprouvent les savoir-faire, mais aussi les ressources personnelles de chacun et sollicitent ses potentialités cachées.

Le coaching individuel constitue un lieu où la personne volontaire peut étudier, en toute confidentialité, ses propres situations passées ou en cours. Elle peut ainsi mieux progresser à partir de ses capacités et élaborer au choix des scénarios adaptés à son contexte professionnel.

Lancez un défi au changement. Rendez possible le renouveau en apprenant à atteindre de nouveaux objectifs !

DURÉE : variable selon vos attentes et le devis

À QUI S'ADRESSE CE COACHING

- * Toute personne souhaite se donner les moyens d'exprimer au mieux son potentiel, en accord avec ses motivations profondes, dans un contexte personnel et/ou professionnel.
Ex: dans le monde de l'entreprise, des professions libérales, du sport, de la création artistique ou encore dans l'exercice de responsabilités politiques et sociales
- * Toute personne cherchant à progresser dans ses relations professionnelles, internes ou externes, ou bien à assumer une conjoncture difficile, voire conflictuelle : managers, formateurs, commerciaux, fonctionnels...
- * Toutes personnes dont la fonction professionnelle implique une connaissance approfondie d'elles-mêmes et une meilleure utilisation de leurs potentialités.
- * Individu ayant à gérer un changement de vie important
- * Individu ayant la volonté de s'épanouir pleinement
- * Individu ayant des difficultés à gérer plusieurs responsabilités...

QUAND ?

Réorientation professionnelle

Changement de vie privée et/ou professionnelle : s'adapter, s'intégrer, communiquer

Postes à responsabilités

Réussir et s'affirmer dans sa fonction

Difficultés à surmonter des choix, obstacles

Trouver un job en accord avec son potentiel et ses motivations

Piloter son évolution de carrière et sa reconversion

Trouver sa voie personnelle et donc professionnelle...

DOMAINES D'INTERVENTION

- * Coaching individuel et d'équipe
- * Accompagner l'évolution individuelle
- * Stratégie et mise en oeuvre de changements
- * Accompagnement de réorganisation
- * Gestion de situations conflictuelles...

On vous propose de vous aider dans les situations suivantes :

Apprendre à se faire confiance | Clarifier ses problématiques | Comprendre ses difficultés relationnelles | Apprendre à sortir d'un conflit destructeur | Mieux écouter son corps et ses sensations | Gagner en autonomie (rapport à votre entourage, votre passé...) | Gérer son stress | Libérer ses émotions | Sortir de la culpabilité | Prendre du recul | Changer de métier | Mieux se positionner dans sa vie | Retrouver une certaine cohérence avec ses valeurs | Passer un cap difficile | Oser mettre en œuvre un projet ...

OBJECTIFS DE CE COACHING

Dans le cadre des orientations de l'entreprise, les objectifs sont clarifiés avec l'intéressé au cours d'un contact préalable. Ils sont ensuite précisés concrètement au début de la 1ère séance et évalués en fin de coaching.

Exemples d'objectifs :

- * Mieux gérer ses priorités
- * Accroître sa cohérence et sa réactivité
- * Tenir les délais et les coûts
- * Surmonter les difficultés rencontrées

La Grâce d'être à sa place, de s'adapter, d'être réellement dans un échange, tout bonnement vous acquérez.

LES CLEFS DE SON BIEN-ETRE PROFESSIONNEL

Ce thème répond à la volonté de gérer les appréhensions et le "mal-être" liés à leurs fonctions, leur poste, leurs collègues ou leurs supérieurs.

Il leur permettra de prendre conscience, d'identifier et d'agir sur les blocages professionnels. Ce thème leur permettra de trouver des solutions qu'il leur appartiendra d'appliquer afin de participer ainsi pleinement à la vie de leur entreprise.

LES PLUS DE CE COACHING

- La démarche suppose une réelle volonté de progression de chaque participant.
- Elle fait appel à plusieurs approches du développement personnel.
- Elle respecte l'individualité et la différence de chacun.
- Contact préalable avec l'intervenant.
- Entretiens téléphoniques possibles après la formation.

- Le coaching s'appuie essentiellement sur les situations et les points de progression identifiés au début de chaque séance.
- Alternance des séances individuelles et des expériences vécues sur le terrain.
- Respect de la confidentialité des contenus exprimés et relatés qui touchent la personne en coaching.

- Diagnostic des points forts et des points à améliorer ; établissement d'un plan individuel de progrès.
- Travail « à la carte » en fonction des besoins de chaque participant.
- Apports et conseils personnalisés.
- Utilisation de la vidéo : de nombreuses mises en situation filmées
- Les conseils d'un comédien professionnel et d'un coach

PROGRAMME DE COACHING - ACCOMPAGNEMENT

Les éléments de contenu sont précisés en début de coaching, à la lumière des objectifs à atteindre puis ajustés au cours de son déroulement. Ils constituent le « contrat de contenu » passé entre l'entreprise, et/ou le coaché et le coach.

ÉTAPE 1 :

INTRODUCTION

- État des lieux / diagnostic de la situation présente
- Validation d'un objectif / évaluation des conditions de réalisation
- Élaboration d'un « contrat »

ÉTAT DES LIEUX

- * Recensement des questions et difficultés concrètes rencontrées sur le terrain par la personne.
- * Étude des points identifiés (passés ou en cours), pour établir le recul nécessaire à une meilleure prise de conscience des facteurs de progression.
- * Prise en compte pluridimensionnelle des facteurs émanant de soi, des autres, des données du contexte et de l'entreprise.

DÉCOUVERTE EXPRESSION PERSONNELLE

- * Maîtriser les 7 outils indispensables du comédien en Expression Personnelle : Respiration – Attitude – Voix – Articulation – Phrasé Silence - Regard
- * Apprendre à développer, harmoniser et Valoriser vos ressources
- * Être en harmonie entre corps et esprit, entre vos deux hémisphères du cerveau : la raison et l'affectif
- * Dompter le Stress
- * Mieux connaître et gérer sa boutique d'émotions
 - Apprendre à vivre ses émotions, y compris les négatives :
 - connaître sa palette émotionnelle et accepter ses émotions
 - comprendre sa sensibilité et donc sa personnalité (la belle fusion de vos qualités et défauts qui vous rend unique),
 - savoir accompagner ses émotions au quotidien
 - valoriser les émotions difficiles et pourtant positives lorsque l'on sait comment dompter le trac incontournable, une montée d'adrénaline naturelle et normale.
 - résoudre vos conflits d'émotions et donc mieux comprendre l'autre
 - vous accepter avec votre singularité et donc serez plus disponible pour l'autre
 - savoir imposer votre style, votre marque personnelle comme valeur ajoutée
- * Afin de pouvoir :
 - exister à part entière dans son travail et sa vie
 - être responsable dans son travail (ou vie privée) en maîtrisant son cursus émotionnel
 - conjuguer Autorité et Consensus : c'est-à-dire tisser intelligemment Prise de décision, de position avec adaptabilité, flexibilité.

ÉTAPE 2 :

ÉPANOUISSEMENT ET EFFICACITÉ PERSONNELLE

- * Examen de ses mécanismes de fonctionnement : raisonnements, associations, croyances, limites, blocages.

- * Exploration des types de pouvoir qu'on exerce sur autrui et du pouvoir qu'autrui exerce sur nous.
- * Clarification de ses rapports aux règles, aux interdits, et reconnaissance de sa marge d'initiative.
- * Découverte de la capacité libératrice de la prise de conscience personnelle.
- * Expérimentation pratique et exploration des pistes de développement des ressources personnelles.
- * Retours d'impact et examen des effets constatés, en séance et sur le terrain.
- * Élaboration d'un « guide personnalisé » facilitant le recours aux ressources de l'intéressé.
- * Élaboration des instruments d'aide méthodologique requis par la fonction ou les rôles à assumer.

- * En fin de coaching, retour aux questions et situations initialement posées, pour synthèse pratique et approfondissement avec l'intéressé.