

COACHING

Durée : 6 ou 10 x2 h

Programme

Vous choisissez votre coach parmi plusieurs coachs

1. Un entretien préalable pour choisir votre coach
2. Un entretien tripartite coaché/coach/service Rh
3. 6 sessions ou 10 sessions de coaching ; à distance (2h) ou en présentiel (1h30). Nous recommandons de mixer les modalités
4. Une réunion tripartite de conclusion pour valider les bénéfices

Chaque séance de coaching est entièrement personnalisée et présente le processus suivant :

En début de chaque séance, un contrat sur la finalité de l'entretien du jour est passé avec le coaché

Puis :

- Travail sur des cas concrets passés et/ou présents qui se présenteront pendant cette période
- Expérimentation de nouvelles approches
- Etablissement d'un plan d'action à la fin de chaque séance à mettre en œuvre en inter-séance (Lors de la séance suivante, est examiné le succès obtenu, ce qui l'a favorisé ou compromis, les « leçons » à en tirer...Le coach et le coaché conviennent alors de nouveaux exercices de mise en œuvre de comportements.

Une méthodologie de coaching basée essentiellement sur l'écoute active, la reformulation, le feedback, les mises en situation par des jeux de rôle, l'effet miroir, ..., ainsi que sur l'utilisation de techniques et d'outils de connaissance de soi comme la PNL, des outils et exercices relationnels, des techniques de gestion du stress et des émotions, de gestion du temps, de résolution de problèmes, de communication, l'utilisation de techniques issues de modèles des ingénieurs pour réaliser des évaluations factuelles de contexte et situation, des exercices de relaxation et de clarification des pensées issues de la sophrologie, etc.....

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier ses freins et attitudes limitantes
- Intégrer de nouvelles pratiques construites autour d'un plan d'action individualisé

Public visé :

Tous collaborateurs, manager ou non manager, en situation de changement, de rupture, d'insécurité et qui a besoin de réfléchir à ses pratiques et outils pour passer un cap

Prérequis :

Aucun

Méthodologie utilisée :

- Le coach utilisera, selon le contexte, un outil d'évaluation de ses pratiques pour commencer le coaching : test Process Com, Prédictive index, CliftonStrengths
- Apports théorique et expérimentation selon le besoin du coaché

Evaluation :

Bilan tripartite de fin de coaching pour évaluer l'atteinte des objectifs

Délais d'accès :

En fonction de la disponibilité du coaché

Modalités d'accès :

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR) Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Tarifs :

500€ ht soit 542,5€ ttc pour une séance de 2h. Prévoir 6 ou 10 séances.

Nous consulter pour une demande spécifique