

# Coaching individuel

## Objectif général

- Accompagner les **managers et dirigeants** dans leur **développement personnel et professionnel** à travers un **coaching individualisé**, visant à **révéler leur potentiel et faciliter les transitions professionnelles**.

## Axes de travail et compétences développées

1. **Prise de fonction et évolution de carrière** : Se positionner efficacement dans un nouveau rôle.
2. **Réorientation et gestion du changement** : Accompagner une reconversion ou un projet professionnel.
3. **Amélioration du positionnement et de la communication** : Développer un leadership aligné avec ses valeurs.
4. **Gestion du stress et du bien-être** : Apprendre à mieux gérer la pression et les émotions.
5. **Équilibre vie pro/vie perso** : Trouver un alignement pour éviter l'épuisement.
6. **Renforcement de la confiance et de l'estime de soi** : Dépasser les blocages et croyances limitantes.
7. **Gestion des conflits** : Apprendre à gérer les tensions interpersonnelles.

## Public Cible et Conditions d'Accès

- **Public visé**
  - Managers, cadres et dirigeants, professionnels dont le projet de carrière est de manager.
- **Prérequis**
  - Aucun, si ce n'est la volonté d'un engagement personnel dans le processus de coaching.
- **Modalités et délais d'accès**
  - Prise de contact et **entretien préliminaire** pour valider l'entrée dans le programme,
  - Accès sous **1 mois après validation du besoin**.

## Modalités de Déroulement et d'Évaluation

### Format et organisation

- **8 à 10 séances individuelles** en **présentiel ou en distanciel**,
- Séances d'**1h à 1h30**, espacées de 2 à 3 semaines pour un suivi efficace.
- **Accompagnement sur mesure**, adapté aux besoins spécifiques de chaque personne.
- **Plateforme numérique pour l'échange** de ressources et le suivi des exercices entre les séances.

### Méthodes et outils utilisés

- **Analyse des conditions d'exercice professionnel et des points de blocage.**
- **Identification des besoins, croyances et valeurs** de la personne accompagnée.
- **Outils issus de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique)** pour renforcer la confiance en soi et la motivation.
- **Techniques psychocorporelles et de gestion du stress** (respiration, ancrage, relaxation dynamique).
- **Jeux de rôle et simulations** pour améliorer la posture et la communication.
- **Élaboration d'un plan d'action concret et réaliste** pour atteindre les objectifs définis.

### Modalités d'évaluation

- **Avant l'accompagnement**
  - Entretien initial pour définir les besoins et les objectifs.
  - Questionnaire d'auto-évaluation initial.
- **Pendant le coaching**
  - Bilan intermédiaire à mi-parcours pour ajuster l'accompagnement.
- **Après l'accompagnement**
  - Évaluation des avancées et bilan final.
  - Feedback à froid à 6 mois sur l'impact du coaching dans la vie professionnelle et personnelle.