



PROGRAMME DE FORMATION

COACHING PERSONNEL & PROFESSIONNEL

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître (défauts, qualités, capacités, ambitions...)
- Redonner du sens et de la motivation à l'élève
- Gagner en estime de soi
- Apprendre à maîtriser son stress
- Développer la confiance en soi
- Obtenir une meilleure organisation
- Trouver sa propre méthode de travail

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Public concerné

Tout public

Moyens et supports pédagogiques

Formation en distanciel (Visio) : Cours particuliers ou en groupe dispensés en Visio par l'un de nos formateurs.

Formation en présentiel : Cours particuliers ou en groupe dispensés en présentiel par l'un de nos formateurs.

Moyens d'évaluation des acquis

A chaque fin de cours, des exercices (mise en situation) sont effectués afin de valider les acquis du stagiaire et des évaluations intermédiaires seront proposées à chaque fin de module.



2

Moyens d'encadrement

Le stagiaire sera contacté par le formateur au démarrage de sa formation, pour évaluer ses besoins, envies, et objectifs de celle-ci.

Suite à ce premier contact, nous serons disponibles pour le stagiaire à tout moment pendant toute la durée de sa formation par téléphone ou par mail.

Un suivi régulier et périodique sera effectué tout au long de son parcours.



Description de la formation :

3

Entretiens préliminaires

- Prise de contact
- Exploration des points qui vous amènent à choisir d'être coaché
- Définition et formalisation des objectifs et des modalités de mise en œuvre de l'accompagnement
- Eclaircissement de la situation actuelle et visualisation de la situation souhaitée

Ouvrir vos perspectives

- Prise de connaissance de la relation coach-coaché
- Présentation des supports de suivi hebdomadaire des actions, du principe des exercices pour l'entraînement à faire entre les séances
- Exploration des sujets à traiter
- Définition des actions à lancer pour les séances suivantes
- Réalisation de votre plan d'action personnalisé pour atteindre tous vos objectifs

Travailler sur objectifs

- Analyse de l'avancement des séances précédentes et des points de blocage, des écarts constatés entre les actions prévues et celles réellement réalisées
- Approfondissement des sujets à explorer, à développer
- Coaching spécifique sur les points de blocage à transformer et les points positifs à mettre en avant
- Recentrage des objectifs pour la séance suivante au travers d'exercices
- Développement de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'affirmation de votre identité

Finalisation de la formation

- Conclusion
- Estimation des acquis de connaissance des stagiaires par le formateur