

## COACHING INDIVIDUEL

CI



### STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise

### PRÉREQUIS

Aucun

### DURÉE

De 2h à 35 heures

### PUBLIC

tous

### CERTIFICATIONS

Attestation

### PROCHAINE(S) SESSION(S) :

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Les objectifs d'un coaching sont en général :

- Améliorer sa communication ;
- Améliorer sa posture vis-à-vis des autres membres de la société ;
- Développer les performances managériales ;
- Développer son potentiel , son savoir faire , son savoir être
- Gérer son stress et éviter le Burn Out

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif : il n'y a pas de coaching sans avoir défini un objectif à atteindre ;

Avant de commencer le coaching, votre coach prendra le temps de le déterminer précisément avec vous ; l'objectif et les résultats visés sont consignés dans un contrat. La réflexion par rapport à l'objectif que vous cherchez à atteindre est un élément essentiel pour bien préparer votre coaching.

## PROGRAMME

- **Mise en place de la démarche : cadrage**
- **La fixation de l'objectif**

Quel objectif souhaite-t-il atteindre au travers du coaching ? Qu'attend-il du coach ? Si le coach peut assister le coaché dans ce processus en l'aidant à identifier ce qu'il veut vraiment, il ne peut se substituer au coaché en définissant pour lui son objectif.

- **Les entretiens de coaching**

Les entretiens de coaching constituent la base du coaching. Ce sont des moments de durée variable au cours desquels le coach, par **son écoute, son questionnement et ses feedbacks** aide le coaché dans l'atteinte de ses objectifs. Ils permettent également au coach de proposer au coaché **des requêtes** lui permettant de se mettre en action entre les séances de coaching.

Enfin, ces entretiens permettent de valider l'atteinte des objectifs et de s'ajuster si nécessaire, voire de fixer de nouveaux objectifs si les objectifs initiaux sont atteints.

- La mise en place d'actions par le coaché

La mise en action doit permettre au coaché de découvrir des nouveaux aspects de sa personne

- **Bilan et adaptation**

A la fin de la période de coaching initialement définie, ou avant si les objectifs du coach sont atteints, il convient de conclure le partenariat en faisant un bilan de la collaboration et notamment sur le chemin parcouru par le coaché ainsi que ses réalisations. Si nécessaire, il peut être utile de définir un plan de suivi afin que le coaché pérennise ses accomplissements et ses succès.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Entretiens de coaching

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Aucune

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



### BESANÇON

46, avenue Villarceau  
25000 Besançon  
Tél. : 03 81 25 26 06

### BELFORT

1, rue du Docteur Fréry  
90000 Belfort  
Tél. : 03 84 54 54 84

### VESOUL

1, rue Victor Dollé  
70000 Vesoul  
Tél. : 03 84 96 71 08

### LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie  
39000 Lons-le-Saunier  
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)