

Une séance de coaching ? Comment ça se passe ?

C'est un accompagnement individuel où l'on s'intéresse au « COMMENT » se mettre en action et aller vers le changement. Ces séances permettent également d'analyser sa pratique, de mieux se connaître pour mieux comprendre le fonctionnement des autres.



1^{ère} séance :

Etat des lieux – Identification des besoins – Signature d'un contrat d'engagement – Détermination d'une charte commune – Mise en place d'un calendrier d'intervention – Réponses aux questions diverses

Séances suivantes :

Durée : 1h30

- Phase d'accueil – Présentation d'une problématique ou questionnaire
- Définition d'un objectif
- Utilisation d'une technique de coaching (cartésienne, métaphore, visualisation...)
- Prise de conscience
- Planification d'une action concrète, réalisable et mesurable

Au cours de chaque séance, vous allez avoir des prises de conscience qui vont vous permettre à chaque fois de **déterminer une action nouvelle concrète, cohérente, réalisable et mesurable**. A votre rythme, entre chaque séance, vous réalisez votre action qui vous conduit vers votre objectif.

Les séances suivantes se font sur le même schéma.

Le nombre de séances est en fonction de votre avancée, de vos besoins.

La technique proposée est rapide, performante et efficace.

L'espace entre chaque séance est de 1 mois maximum.

Le lieu : plusieurs possibilités

A votre domicile, sur site ou dans un lieu neutre

Tarif : nous consulter pour obtenir un devis