

COACHING

Le coaching répond au besoin d'appréhender une situation nouvelle – *changement, promotion ou rupture* –, de dépasser un obstacle en mettant tous les atouts de son côté pour favoriser la réussite des missions.

Fertilisateur de projets

OBJECTIFS

- Faire évoluer ses comportements, ses pratiques et sa pensée, gérer son image
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Développer l'estime de soi et améliorer ses relations aux autres
- Prendre des décisions en étant conscient de ses valeurs, de ses priorités, de ses objectifs (et s'y tenir ?)
- Donner du sens à ses choix, gagner en créativité en remettant en cause ses habitudes

PUBLIC

Toute personne concernée par une situation de changement - tout secteur d'activité confondu et toute catégorie socio-professionnelle.

Exemples de contexte où un coaching peut être approprié : accompagnement à la prise de poste, gestion de carrière, amélioration des pratiques managériales, gestion du stress au travail, gestion des conflits...

MÉTHODOLOGIE

- Etablir un contrat relationnel pour donner un cadre de confiance à l'accompagnement
- Définir son objectif
- Travailler sur les alternatives, multiplier les options puis faire le tri
- Réfléchir sur une nouvelle manière de conduire sa vie professionnelle
- Retenir un plan d'action à court, moyen et plus long terme et s'y tenir

Modalités de réalisation :

- en face-à-face, par téléphone, par webcam
- format de base : 6 séances de travail sur 3 mois, à raison d'une séance tous les 15 jours (travail personnel entre les séances)
- utilisation des ressources de la plateforme numérique Sherpas > www.sherpas.fr

FINANCEMENT

Entreprise ou Individuel

CONTACT

Région Grand Est et Paris IDF

ADH
5, route de l'Aviation
54600 VILLERS-LES-NANCY
☎ 03 83 96 29 29
✉ mobilite@adh.fr

Région Rhône Alpes et Sud Est

ADH
17, rue Crépet (4ème étage)
69007 LYON
☎ 04 37 28 19 40
✉ mobilite@adh.fr

adh
HOMMES ET STRATÉGIE

Une conception humaine des Ressources Humaines