

## RH : COACHING PROFESSIONNEL

### PUBLIC VISÉ

Tout public

### DUREE

Durée moyenne : contenus et durées individualisés.

Durée de formation : 15 heures

Durée hebdomadaire moyenne : 2h / semaine

### DATES PREVISIONNELLES

Session ouverte toute l'année.

### LIEUX DE FORMATION

DABM

Dammarie-les-Lys

547, Avenue Jean Jaurès

77190 Dammarie-les-Lys

### CONTACT

DABM

Catherine Morillon

Tél : 06 14 39 82 90

dabm@ac-creteil.fr

[Consulter notre Politique Handicap](#)

### TARIFS

Prix tarif public maximum :

Tarif heure stagiaire : 200,00 €.

Organisme non soumis à la TVA.

[Voir nos conditions générales de ventes](#)

### CODES

NSF : 410

Formacode : 15066

Code Rome : K2111

### OBJECTIFS

- Accompagner un collaborateur dans la définition et l'atteinte de son objectif pour optimiser sa performance au travail;
  - aider la personne à mieux se connaître et à mobiliser ses propres ressources pour atteindre son objectif;
  - renforcer sa confiance en soi, se remotiver, savoir dire non, améliorer sa posture, communiquer efficacement;
  - mieux gérer son temps, mieux gérer le stress;
- Améliorer ses relations interpersonnelles.

### PRE-REQUIS

Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

### MODALITES D'ADMISSION ET DE RECRUTEMENT

Contactez le DABM pour une étude personnalisée de votre demande et la prise de rendez-vous.

### MODALITES PEDAGOGIQUES

8 à 10 entretiens d'environ 1h30 sur une période de 2 à 5 mois s'appuyant sur un questionnement adapté et divers exercices ( pensée positive, visualisation, domaines de vie, roue des valeurs, ancrage, zéro parasitage, etc.).

Les équipes s'engagent à respecter scrupuleusement la déontologie liée à ce type de prestations (le consentement du bénéficiaire et le respect de la vie privée et le secret professionnel).

Cours du jour

Cours du soir

Week-end

Formation individualisée mixte : cours en présentiel, activités en ligne tutorées (FAD), accompagnement personnalisé.

### CONTENUS

#### ETAPE 1:

- ▶ Présentation du coaching, explication des règles de déontologie, étude de la demande préalable.

#### ETAPE 2:

- ▶ Exploration approfondie de la situation actuelle : ce qui convient / ce qui ne convient pas, travail sur les valeurs, les besoins, les limites, les croyances, les peurs.

#### ETAPE 3:

- ▶ Projection dans le futur : visualisation de l'état désiré.

#### ETAPE 4:

- ▶ Détermination de l'objectif : validation de l'objectif en 9 points : personnel, simple, réaliste, ambitieux, mesurable, écologique, daté, écrit, contractuel.

#### ETAPE 5:

- ▶ Détermination des points de blocages et stratégie pour les contourner voire les éliminer.

#### ETAPE 6:

- ▶ Elaboration d'un plan d'actions.

### VALIDATION

- ▶ Rapport individualisé      niveau : sans

### SUITE DE PARCOURS ET DEBOUCHES

Bilan de compétences, VAE et formation professionnalisante ou de développement personnel.