



## ↔ Dérroulement du coaching

Le **1er RDV** sert à définir les attentes du Coaché, il est suivi d'une **réunion tripartite** avec le Coaché, son Manager et le Coach pour un alignement avec l'entreprise. Cette étape permet de fixer les **objectifs** de l'accompagnement et les **indicateurs** de mesure de réussite.

Le coaching peut commencer pour **5 sessions de 1h30** chacune qui se font en présentiel et/ou distanciel selon les souhaits et disponibilités émises par le Coaché et le Coach.

A la fin du coaching, le RDV de **clôture** est organisé dans un premier temps uniquement avec le Coaché et le Coach, puis avec le Manager pour faire un **bilan et l'évaluation finale**.

## 📋 Bénéfices

Le coaching individuel est une approche qui permet d'accompagner le Coaché dans une démarche de **changement et d'évolution**, le tout dans un cadre de confiance et de **confidentialité**, en conformité avec la charte déontologique de l'ICF.

Le Coach, permet ainsi l'émergence de **solutions propres au Coaché** et le **changement** de processus ou de scénarios répétitifs afin d'atteindre les objectifs qui auront été définis conjointement avec l'entreprise.

## 🎯 Objectifs

- ✓ Résoudre une **difficulté récurrente** ou ponctuelle, sortir d'un scénario
- ✓ Se développer et **accélérer sa carrière**
- ✓ Traiter un **syndrome de l'imposteur**, gagner en confiance en soi
- ✓ Mieux vivre ses **émotions**
- ✓ S'adapter à un environnement **VUCA...**

### MODALITÉS EASY

**7 RDV**

Durée totale du coaching : **6 mois** (+/-)

Durée d'1 session : **1h30**

**Présentiel ou Visio**

**1 sujet CIBLÉ**  
en 5 sessions



## Outils et méthodologie

- ✓ Process Com
- ✓ Métaphores et images
- ✓ Analyse Transactionnelle
- ✓ Etat du moi, Position de vie
- ✓ Techniques d'ancrage, Drivers
- ✓ RPBD, 3P, DESC, GROW
- ✓ Cycle de l'autonomie & du changement
- ✓ Niveaux logiques de Dilts
- ✓ Croyances et valeurs...

