

COACHING DE SOUTIEN COLLABORATEUR

► OBJECTIFS

- Vous soutenir pour surmonter un problème actuel.
- Vous aider à développer votre potentiel d'adaptation et à retrouver le bien être et l'énergie dont vous avez besoin.
- Vous donner les moyens de réguler vos émotions dans un cadre sécurisant et bienveillant.

► PUBLIC VISÉ

Tout collaborateur

► DURÉE

5 à 6 séances d'1h en visio

► TARIF

250 € HT de l'heure

► Les TECHNIQUES PRATIQUES

- L'écoute et le questionnement
- La confrontation
- la visualisation
- L'auto observation
- Le journal personnel
- Le jeu de rôle

Mais aussi pour gérer le stress et l'anxiété

- La cohérence cardiaque
- La méditation
- Le yoga du souffle

Des exercices simples et faciles adaptés au coaché.

► VOTRE COACH

- Certifiée par l'école de Vincent Lendhart
- DU sur le stress et le vécu traumatique
- Spécialiste du développement des soft skills comme l'intelligence émotionnelle
- Accompagnement à la gestion des émotions,
- à la confiance en soi, au management et à la cohésion d'équipe
- 18 ans d'expérience du coaching de managers et de collaborateurs en difficulté
- Plus de 5000 heures de coaching professionnel.

CONTENU

Le coaching de soutien permet de disposer d'un lieu d'écoute et de réflexion systémique sur des problématiques du moment.

A la différence d'un accompagnement coaching classique, on ne fait pas référence à une problématique centrale, on laisse la liberté au coaché d'apporter les sujets auxquels il est confronté au fur et à mesure des rencontres avec le coach.

Le coach fait des apports si besoin sur les étapes du changement, l'organisation du travail à distance, les comportements humains, la gestion des émotions, du stress, l'affirmation de soi et la communication interpersonnelle.

La mission du coach consiste à :

- Apporter une écoute attentive aux besoins du Collaborateur.
- Lui permettre de prendre du recul par rapport aux situations professionnelles.
L'aider à gérer l'incertitude en retrouvant les repères et les ressources qui l'aideront à gérer son activité.
- Lui donner les moyens de trouver par lui-même ses solutions dans le respect de son écologie personnelle et de celui de l'organisation.

Cet accompagnement permet au Collaborateur de prendre conscience :

- de ses besoins de sécurité, d'écoute, d'informations, de reconnaissance, de de liens, de confiance etc... et comment les satisfaire pour gagner en efficacité et sérénité.
- des étapes du changement pour mieux les vivre.
- de l'impact d'une bonne gestion des émotions et de leurs influences sur sa motivation et son énergie.
- de ses capacités de développement et d'adaptation.
- de ses ressources et comment les utiliser au mieux.

