

# COACHING DE SOUTIEN MANAGER

## CONTENU

### ► 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 aider à comprendre et réguler vos émotions dans un cadre sécurisant et bienveillant

### ► PUBLIC VISÉ

Toute personne en situation de management ou d'animation d'équipe

### ► DURÉE

5 à 6 séances d'1h en visio

### ► TARIF

250 € HT de l'heure

### ► Les TECHNIQUES PRATIQUEES

- 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 manager et de collaborateurs en difficulté
- Plus de 5000 heures de coaching professionnel.

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, le management 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 Manager.
- Lui permettre de prendre du recul par rapport aux situations complexes.
- L'aider à gérer l'incertitude en retrouvant les repères et les ressources qui l'aideront à gérer l'activité.
- Lui donner les moyens de trouver par lui-même les mesures à prendre dans le respect de son écologie personnelle et celui de l'organisation.

#### Cet accompagnement permet au manager de prendre conscience :

- de ses besoins de sécurité, de reconnaissance, d'informations, d'écoute, de soutien, de confiance etc... et comment les satisfaire pour gagner en efficacité et sérénité
- de l'impact d'une bonne gestion de ses émotions et de de l'influence sur son énergie.
- des conditions nécessaires pour mobiliser une équipe.
- du besoin de clarification sur le sens lié au travail et les motivations.
- des mécanismes de défense et des croyances limitantes à connaître.

