



**Le coaching individuel** est un processus d'accompagnement proactif au changement. Il vous permet de faire émerger vos solutions, selon votre contexte, vos capacités, vos valeurs, votre identité et votre vision du monde professionnel.

Il vous permet de :

- **Gérer une transition** : un passage difficile, une déstabilisation professionnelle,
- **Booster un projet** : de donner du sens à sa vie professionnelle et personnelle, de la dynamiser en se donnant les moyens d'atteindre ses objectifs
- **Améliorer ses performances** : connaître ses valeurs motrices, développer de nouveaux talents et stratégies d'action
- **Oser le changement** : anticiper, prendre conscience de ses modes de fonctionnement, identifier ses freins et ses leviers, accélérer la mise en action
- **Passer un cap** : créer son entreprise, la développer et/ou la déployer, prendre une nouvelle fonction, se réorienter

### Vos bénéfices :

- identifier, valoriser et élargir votre espace solution,
- découvrir concrètement des horizons non explorés,
- explorer toutes les ressources dont vous disposez, et générer celles dont vous avez besoin,
- éliminer les freins et les blocages qui vous immobilisent,
- acquérir de la confiance en vos capacités et de l'autonomie dans vos prises de décisions.

### Pour qui ?

Pour tout professionnel en phase de changement et/ou d'appropriation de nouvelles ressources.

### Comment ?

- **Dès le premier contact**, vous clarifiez vos enjeux et vos objectifs.
- Parmi l'ensemble de vos possibilités d'action, nous établissons le schéma d'intervention le plus **utile et performant**.
- Nous nous engageons ensemble sur vos objectifs en les cadrant sur un **contrat clair** intégrant notre **code déontologique et prévoyant le rythme, les modalités et le nombre de séances**
- Notre approche du coaching est principalement axée sur divers outils de communication tels que la **PNL, l'approche systémique, l'AT, la neurosémantique**. Nous pouvons y associer selon les besoins, un cadrage Bilan de compétences, des techniques d'évaluation, d'animation voire de formation.
- **De manière individuelle ou collective**, le coach SENS'ACTION pratique **l'écoute active et bienveillante** dans sa relation

### Une séance individuelle ?

- En **face à face** ou par **téléphone**, aux **lieux et heures mutuellement convenus** préalablement
- Son **nombre** varie selon l'objectif fixé (de 4 à 14 séances)
- Sa durée est de **50 à 90 minutes**, elle est adaptée au regard de la progression et selon les besoins.
- Sa périodicité est généralement **hebdomadaire**, ou **bimensuelle**
- La personne coachée s'engage sur des **mises en action** visant la concrétisation de son objectif et en fait un retour écrit par mail.
- Peut-être complétée par des **coaching flash** de 15 à 20 mn en intersession, par téléphone.

# sens'action

Coaching & Performance



*Vous êtes votre meilleur allié !*

## Coaching individuel