



L'AUTO-COACHING AU QUOTIDIEN

Ref. DP002

Savoir formuler un objectif SMART. Acquérir une méthode pour définir ses pistes de progression. Identifier ses forces et ses freins.
Une formation pour ceux qui cherchent des solutions et souhaitent se mettre en action grâce aux techniques de coaching.

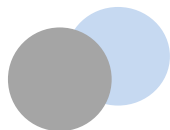
Public : 6 à 8 personne(s). Aucun prérequis.

Durée : 4 demi-journées réparties sur 2 mois.

Déroulé : Analyse de situation. Diagnostics en début et fin de ½ journée. Coaching personnalisé pour lever les freins à la mise en œuvre des actions et maximiser ainsi les acquis de la formation. Déclinaison d'outils efficaces qui permettent le changement.

Le « plus » : Chaque participant est invité à venir avec une ou des attente(s) spécifique(s) et repart avec un plan d'actions alimenté tout au long du parcours.

Une attestation est dispensée aux participants à l'issue des sessions de manière à valider leur parcours de formation.



Module avec attestation de formation 4 demi-journées

Tarifs : individuel, groupe intra ou inter sur devis.

DEROULE DE LA FORMATION

Module 1 - Faire le plein d'énergie

Exercices de cohérence cardiaque, de respiration et préparation mentale
12 clés pour stimuler votre motivation.

Module 2 - Savoir où aller

Le cadre de référence

Exercice : Les questions de valeurs personnelles

Identifier ses forces et faiblesses avec une technique de résolution de problèmes

Prendre les bonnes décisions

Module 3 - Élaborer et valider son itinéraire

Exercice : formuler un objectif clair

Critères d'un objectif viable

Module 4 - Progresser pour atteindre sa destination

Piloter sa vie professionnelle ou privée avec l'outil d'auto-coaching

Exercices pratiques

Préparation de l'avenir avec un plan d'actions personnel

ATTESTATION DE FORMATION