

AUTO-COACHING PROFESSIONNEL

“ Pour gagner
en efficacité,
en performance
et en bien-être
dans votre TPE/PME

Notre société change. Elle est en perpétuelle mutation et le mouvement est devenu une constante. Le Coaching répond à la nécessité de nous adapter et ainsi de faire face aux changements ou aux transitions imprévisibles affectant nos entreprises.

Cette formation vous aidera à trouver en vous les ressources puis les solutions pour développer votre confiance et donc votre performance personnelle et professionnelle.

OBJECTIFS

- Se (re)mettre en mouvement
- Améliorer ses performances
- Obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie personnelle et professionnelle sur des problématiques telles que :
 - Donner à son entreprise une orientation pertinente.
 - Concilier ses obligations professionnelles et personnelles.
 - Exercer ses responsabilités avec plus d'efficacité.
 - Faire face aux évolutions de son environnement.
 - Identifier ses enjeux et être performant plus rapidement

PROGRAMME

INTRODUCTION AU COACHING :

Définition et origines

LES OUTILS :

- Les indicateurs de personnalité (Barret values, Via) pour apprendre à mieux se connaître.
- La méthode empirique de questionnement QQQCCP pour dresser l'état des lieux d'une situation ou d'un problème et en cerner tous les aspects.
- L'élaboration d'objectifs SMART pour permettre leur réalisation et la mesure de leur avancement.
- La grille d'analyse stratégique SWOT pour identifier ses forces, faiblesses, les opportunités et menaces du marché.
- La matrice de gestion et de régulation des activités d'Eisenhower pour améliorer la gestion et la régulation de ses activités.

CAS PRATIQUES :

- Clarifier sa situation actuelle et identifier le problème
- Définir son objectif
- Elaborer un plan pour l'atteindre
- Début de mise en œuvre du plan
- Evaluation et ajustement

MÉTHODE

Des apports théoriques et méthodologiques alternent avec les cas pratiques.

FICHE TECHNIQUE

DURÉE

1 à 2 journées ou séminaire

INTERVENANT

Emmanuelle Riotte,
coach professionnelle,
formatrice, comédienne

TAILLE DU GROUPE

12 personnes maxi

PRIX

Nous contacter

FRAIS

Les frais sont remboursés
sur la base suivante :

- déplacement 4 CV fiscaux depuis
Marseille pour le trajet
(km source www.mappy.fr) ou
billet de train
- hôtel / arrivée la veille (soit 1 nuité)

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ils sont pris en charge par
le prestataire

ANNULATION

En cas d'annulation par le client
moins de 15 jours avant la date
prévue, la formation, hors frais,
est considérée comme due.

CONTACT

Emmanuelle Riotte
06.12.80.36.95
emmanuelle.riotte.com@gmail.com
www.ercom2.com