



COACHING INDIVIDUEL

Evolution et transition professionnelle

Objectifs

Développer votre conscience, confiance en vous et capacité de prise de décision afin d'évoluer professionnellement et réussir votre transition professionnelle.

Profil

Toutes personnes en questionnement quant à sa situation professionnelle et souhaitant évoluer.

Pré-requis

Seulement : être prêt/e à s'engager envers soi-même

Modalités

- Séance : 1-2 h
- Fréquence : 1 semaine à 1 mois
- Durée totale : 5 à 20h réparties sur 2 à 6 mois
- A distance (téléphone ou visio conférence) ou en présentiel (lieu à définir ensemble)
- Délais d'accès : 1-2 semaine/s
- *Accessibilité aux PSH : consulter le site internet*

Tarifs

- Particuliers : 100€/h - 75€/h pour mini 3 séances
- (Auto-)entrepreneurs : 150€/h - 110€/h pour mini 3 séances
- Autres professionnels : me contacter pour devis

Contact

+33 (0) 6 41 24 99 70

Coaching.ParaBeHappy@gmail.com

Programme

Entretien préliminaire

- Valider les objectifs et attentes
- Définir la thématique, les objectifs généraux et le cadre de l'accompagnement (conditions contractuelles, organisation,...)

Entretiens intermédiaires - cœur de l'accompagnement

- Définir le/s objectif/s SMART* à atteindre *
- Rechercher des solutions / options
- Définir, mettre en place et suivre des plans d'actions
- Lever les éventuels points bloquants
- S'exercer en autonomie et débriefing lors de la prochaine séance

Entretien de clôture - Les objectifs ont été atteints !

- Débriefing et synthétiser les apprentissages

Moyens et méthodes

- Simplicité : écoute bienveillante, active et sans jugement, questionnement percutant, enthousiasme et soutien inconditionnels
- Modèles et courants : psychologie positive, PNL (Programmation Neuro-Linguistique), émergence des talents, Hudson (transitions de vie), ...

Certification

Non applicable

Pour aller plus loin

Formations, coaching collectif et d'équipe, coaching transformationnel, ... : consulter le site internet www.parabehappy.com

Intervenante



Elodie Le Breton, je suis coach certifiée depuis 2015, j'ai 39 ans et je suis une multi-passionnée, notamment par l'humain et ses potentiels !

Par une approche bienveillante et basée sur le déploiement des talents, j'ai à cœur d'accompagner les individus dans la réussite de leurs projets professionnels !

* *SMART* : Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réalisable, Temporellement défini, Ecologique pour la personne coachée.*