



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

Ensemble trouver des solutions

Réf. : FAFPC2205

Ce coaching s'inscrit dans une démarche de gestion des risques psychosociaux, efficience et qualité de vie au travail.

Public

- Tout salarié souhaitant prendre du recul, soin de lui-même et des autres, modifier un comportement, régler une difficulté avec l'aide d'un coach extérieur

Prérequis

- S'inscrire dans une démarche volontaire de mieux être

Objectifs pédagogiques

- Dresser un état des lieux de sa situation
- Envisager des solutions concrètes
- Gagner en confort, sécurité et motivation

Bénéfices attendus

- Trouver en soi les ressources d'agir

Modalités d'accompagnement individuel à distance

Un entretien préalable, par téléphone, d'environ 15 min. afin de cerner vos besoins

- Une 1^{ère} prise de contact, la planification des 2 séances et un exposé de leur déroulement
- Des autotests à compléter avant notre 1^{er} rendez-vous, si cela est pertinent

2 séances de coaching de 45 min chacune, où liberté et confiance seront de mise, permettant ainsi de dégager des axes de réflexion et d'envisager des solutions simples et concrètes. Par expérience, ce format de 45 min. est adapté à un échange intense et de qualité.

Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de coaching
- Possibilité de suivre des séances complémentaires

Durée et modalités

- Accompagnement individuel à distance
- Durée : 1 entretien de 15 min. + 2 séances de coaching de 45 min.
- Dates : nous contacter
- Intervenante : Florence Lhote

Nous préconisons 1 séance par semaine et pourrons, à votre demande, prolonger l'accompagnement.

Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, dynamique et participative qui s'appuie sur l'expérience, le besoin et le vécu de la personne.

Délais d'accès à la prestation

- **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

Coût

- 190,00 €/personne