



Des Groupes  
& Des Hommes

#### Durée

1 heure 30 à 2 heures  
selon les objectifs

#### Dates

Fixées entre la coach et  
la personne coachée

#### Lieu

Lons le Saunier

#### Tarif

180€ nets/heure  
Financement voir OPCO

#### Public

Tout acteur de  
l'entreprise

#### Intervenante

Rachel Theureau  
Coach Professionnelle  
d'Entreprise Certifiée  
Expérience de 15 ans  
dans le coaching  
individuel, de 30 ans  
dans le management, de  
20 ans en RH

#### Prérequis

Pas d'exigence  
spécifique

#### Délai d'accès

1 mois avant le début du  
coaching

## COACHING INDIVIDUEL

### Objectifs

- Dépasser des difficultés professionnelles
- Atteindre rapidement et facilement ses objectifs
- Optimiser son efficacité et sa performance
- Développer son autonomie
- Se sentir bien dans sa pratique professionnelle

### *Des exemples d'application du coaching individuel*

- *Accompagner une prise de poste ou surmonter des difficultés professionnelles*
- *Résoudre un problème particulier de management*
- *Conduire un projet, réussir un changement*
- *Faciliter la prise de recul, se poser les bonnes questions sur un sujet*

### Contenu

- Le coaching individuel est un accompagnement personnalisé (écoute, questionnement via des outils appropriés)
- Le cadre du coaching individuel est confidentiel et bienveillant
- Le coaching individuel aide la personne à dépasser des difficultés qu'elle rencontre dans le monde professionnel en facilitant la prise de recul, les prises de conscience
- Entre chaque séance de coaching individuel, la personne met en œuvre les compétences, les comportements, les outils, les décisions qu'elle expérimente et en fait le reporting à la séance suivante
- Des outils ou des méthodologies peuvent être partagés selon le sujet traité