



COACHING INDIVIDUEL

Le coaching individuel permet à des professionnels de tous niveaux hiérarchiques de bénéficier d'un accompagnement personnalisé par une personne extérieure à leur entourage professionnel habituel, centré sur leur problématique, respectueuse de leur manière de réfléchir et permettant de déployer leur propre espace de solution.

OBJECTIFS DU COACHING

- Offrir un espace d'expression sécurisé professionnel en marge du quotidien
- Avoir la possibilité de réfléchir à ses problématiques avec un support extérieur
- Etre accompagné(e) pour cheminer librement vers ses propres solutions

PUBLIC

- Dirigeant, manager, top manager, chef de projets, collaborateurs

PRÉ-REQUIS

- Aucun

EXEMPLE DE SUJETS POUR UN COACHING INDIVIDUEL

- Prendre un nouveau poste à responsabilité
- Adoucir ses méthodes de management
- Apprendre à mieux communiquer avec son équipe
- Travailler avec moins de stress pour soi et son entourage
- Prendre du recul par rapports aux situations professionnelles
- Réduire les risques d'épuisement
- Prendre plus d'envergure et développer un regard stratégique
- Gérer une équipe difficile
- Réfléchir différemment aux problèmes rencontrés
- Avoir une aide à la réflexion pour concevoir une nouvelle stratégie
- Se motiver et motiver les autres
- Gérer des échecs successifs et se reconstruire professionnellement
- Préparer une reconversion professionnelle

MODALITÉS*

- **Durée d'un coaching individuel** : 10 séances dont 1 tripartite d'ouverture et 1 tripartite de clôture avec le donneur d'ordre et le client (1 entretien découverte offert est organisé au préalable entre le coach et le client pour vérifier leur compatibilité relationnelle)
- **Durée d'une séance de coaching** : 1h30
- **Durée total d'un coaching** : environ 3 mois
- **Lieu** : locaux de l'entreprise ou à l'extérieur
- **Tarif** :
 - Coaching de dirigeant 800€HT / session
 - Coaching de manager 600€HT / session

INTERVENANTS

Les coaching individuels proposés par H2H sont tous réalisés par des coach confirmés et certifiés, qui ont une précédente expérience professionnelle en tant que dirigeant ou manager en entreprise.