

ET SI JE GAGNAIS EN EFFICACITE ?

Votre problématique

Vous avez parfois, peut-être même régulièrement, le sentiment de :

- Perdre du temps sur des tâches sans valeur ajoutée,
- Procrastiner face à vos impératifs,
- Être inefficace, même sur des travaux basiques,
- Avoir des difficultés à communiquer vos besoins pour avancer sereinement dans vos projets.

Cette situation ne vous convient plus et vous décidez de la changer, d'être plus performant, d'optimiser votre temps, de vous accomplir et de vous affirmer dans votre travail.

Les objectifs de la prestation

Les intérêts de suivre ce coaching seront de :

- Analyser votre besoin et/ou manque d'efficacité,
- Identifier des outils et des actions à mettre en œuvre
- Mettre en place des comportements et des habitudes en faveur de l'efficacité.

Prérequis

Aucun

Public

Actifs de 30 à 55ans.

Accès handicapés

Prendre contact pour définir les possibilités d'accueil en fonction des handicaps.

Tarifs particulier

En présentiel : 80€ TTC/séance
soit 800€ TTC pour un coaching de 10h.
En visio : 60€ TTC/séance

Tarif entreprise

1000€ HT le coaching en visio comme en présentiel.
En cas d'intervention sur site, les frais de déplacement seront à inclure dans le prix.

Modalités de paiement

Le paiement s'effectue à la séance pour les particuliers et en amont du coaching pour les entreprises.

Les virements, chèques et espèces sont acceptés.

Type de prestation

Coaching individuel

Méthodologie et moyens mis en œuvre

La méthodologie de coaching se déroule selon 4 étapes. Pour chacune des étapes, des exemples d'outils et de méthodes mis en œuvre sont cités. L'accompagnement reste néanmoins sur mesure, et les outils seront choisis en fonction des réels besoins du coaché :

Etape 1 : Introspection

Recherche des origines de l'inefficacité, des centres d'intérêts, des besoins, points forts et limites.

Outils à disposition : Pyramide de Maslow, analyse du parcours, roue des valeurs, tableau des limites, échelle de satisfaction...

Etape 2 : Elaboration de l'objectif de coaching

Projection dans un univers motivant et stimulant.

Etape 3 : Levée des points de blocage

Mise en action, en fonction du besoin : travail sur les croyances et les limites, les besoins et les peurs.

Outils à disposition : PNL (Programmation Neuro Linguistique), Négociation des parties, outils d'organisation du travail, communication non violente, renversement ...

Etape 4 : Conclusion avec un plan d'action

Le but du plan d'action sera de mettre en place les changements ou la pérennisation des actions déjà mise en place lors du coaching permettant de retrouver l'efficacité souhaitée.

Modalités de réalisation

Le coaching se réalise selon :

- 10 séances (+/- 2 en fonction des besoins)
- Réparties sur 2 à 4 mois
- À raison de 1 séance par semaine pour l'étape 1 (comprend 5 séances en moyenne)
- Et une séance toutes les 2 à 3 semaines pour les autres étapes.

Entre les séances des travaux et des mises en pratique seront à prévoir.

Ces modalités pourront être adaptées aux contraintes du coaché.

En visioconférence ou présentiel