

CHANGER DE POSTE

Votre problématique

Vous allez prochainement changer de poste, avoir de nouvelles responsabilités voire même exercer un nouveau métier. Et vous souhaitez intégrer ce poste dans les meilleures conditions, faire bonne impression, être à la hauteur des attendus. Tout cela génère du stress, révèle parfois votre peur de l'échec et du jugement des autres.

Les objectifs de la prestation

Face à ce changement de fonction, le coaching vous permettra de :

- Retrouver du sens dans cette évolution de carrière
- Remettre en évidence vos points forts,
- Définir les éléments à travailler pour répondre aux attendus du poste
- Reprendre confiance en votre propre potentiel,
- Aborder ce changement plus sereinement

Les objectifs alors définis lors du coaching pourront être :

- Mettre en évidence vos qualités (points forts, talents, valeurs...) innées pour ce poste
- Travailler sa confiance en soi
- Diminuer les appréhensions à la prise de poste
- Travailler sa posture vis-à-vis du prochain poste

Prérequis

Être sur le point de changer de poste ou avoir fait le changement récemment.

Public

Actifs de 30 à 55ans.

Accès handicapés

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

Tarifs particulier

En présentiel : 100€ TTC/séance

Soit 1200€ TTC pour un coaching de 12h.

En visio : 80€ TTC/séance

Tarif entreprise

1500€ HT le coaching en visio comme en présentiel

En cas d'intervention sur site, les frais de déplacement seront ajoutés à ce 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 valeurs, besoins, ressources, talents, points forts et limites.

Outils à disposition : Ligne de vie, pyramide de Maslow, roue des valeurs, test de personnalité ...

Etape 2 : Elaboration de l'objectif de coaching

Projection dans le prochain poste dans une vision idéale avec une pleine confiance en soi.

Etape 3 : Levée des points de blocage

Mise en action, en fonction du besoin : Outils de PNL (Programmation Neuro Linguistique), de levée des croyances, travail sur les limites, les besoins et les peurs. Outils à disposition : Négociation des parties, enquête, communication non violente, tableau des limites, identification de mentors, entretien de Savickas ...

Etape 4 : Conclusion avec un plan d'action

Le but du plan d'action sera de mettre en place un début dans le poste efficace et serein.

Modalités de réalisation

Le coaching se réalise selon :

- 12 séances (+/- 2 en fonction des besoins)
- Réparties sur 3 à 5 mois
- À raison de 1 séance par semaine pour l'étape 1 (comprend 6 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