

## Coaching distanciel

### Objectifs

Cet accompagnement individuel de 3 x 1heure par un coach a pour objet de permettre à chaque collaborateur de s'exprimer dans un cadre neutre et confidentiel, d'analyser une situation difficile ou de résoudre une problématique et ainsi de prendre du recul sur son contexte professionnel.

### Pré-requis

Aucun

### Programme

Un accompagnement individuel se constitue de 3 séances d'1 heure au cours de laquelle le collaborateur pourra :

- Définir des points de travail ou de difficultés
- Se poser les bonnes questions
- Explorer la situation par un angle de vue différent
- Faire émerger des solutions

Dans l'objectif de :

- Améliorer sa compréhension de soi-même et des événements
- Renforcer sa capacité à faire face à tous les types de réactions et de contexte
- Développer ses ressources et sa confiance en soi
- Savoir s'appuyer sur ses points forts

#### PROFIL

Ce module est ouvert à tout public  
Cet accompagnement a pour caractéristique de s'adresser au plus grand nombre, quelque soit son expérience, son métier ou sa fonction.

#### INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : C.Pousset institut  
Durée : 3 jours  
Code stage : 1DEVEFF10