

## Coaching individuel et personnalisé

### Progresser et relever les défis professionnels

#### Groupe cible

Les employés qui souhaitent se développer, aborder les diverses situations de leur vie professionnelle avec plus d'aisance et d'assurance personnelle (restructurations d'entreprise et difficultés personnelles, communication interne difficile pour la commission du personnel, incompréhensions dans la communication interpersonnelle, problèmes en travail d'équipe, entretiens d'évaluation-qualification, recrutement, etc. ...).

#### Méthode

1. Test personnel et de la dynamique comportementale (selon Xtrem7).  
Le test s'effectue par un formulaire internet (0.5 heure).
2. Premier entretien d'analyse des résultats et présentation des sujets d'amélioration (2 heures).
3. Second entretien sur l'utilisation des ressources du modèle et des pratiques qui leur sont associées. Outils pour se fixer des objectifs de progression en relation avec le premier entretien (1.5 heure).
4. Troisième entretien sur l'évaluation de la progression et de son impact sur l'assurance personnelle. Ajustements (1.5 heure).

#### Objectifs de formation

Vous analysez en profondeur une situation de votre vie professionnelle (situation de départ, coaching et situation améliorée). Vous découvrez les outils nécessaires pour enrichir vos pratiques, optimiser vos ressources personnelles, développer votre confiance en vous en vue d'atteindre vos propres objectifs de progression professionnelle.

#### Contenus

- **le profil personnel** (ses éléments, ses particularités, son utilisation)
- **la dynamique comportementale** (les 7 ressources et leur importance dans le milieu professionnel, les risques de leur sur- ou sous-utilisation)
- **les zones de confort et d'inconfort personnelles**  
Comment élargir votre zone de confort ?
- **se fixer des objectifs personnels de progression**
  - comportements aidants et freinants liés au profil personnel
  - outils pratiques pour faire évoluer ses comportements freinants

#### Intervenant

**Raymond Gafner**, formateur pour adultes

**Date, horaires et lieu du coaching**

A déterminer

**Frais du coaching**

Pour membres / non-membres

CHF 650