

# Coaching en ligne



## la formation ciblée personnalisée et à distance

« Je voudrais travailler un point précis mais j'ai peu de temps à y consacrer et encore moins celui de m'absenter »

Le coaching en ligne correspond exactement à cette demande.

Un formateur par téléphone et des outils en ligne pour cibler les points qui correspondent exactement à vos besoins, dans votre contexte.

Les thèmes sont infinis, mais voici de quoi vous inspirer

### Objectifs généraux

- Progresser sur un thème précis
- Prendre du recul et enrichir l'analyse
- Traiter les problématiques individuelles
- Acquérir de nouveaux outils
- S'entraîner pour intégrer de nouvelles pratiques

### La démarche

#### Démarrage en ligne en début de parcours

Objectif : Découvrir le module et la démarche E-learning 30 min

- Présentation de la formation de son déroulement
- Quiz de positionnement

#### 1<sup>er</sup> coaching

Objectif : Prise de contact et objectifs Coaching tel/visio 1 heure

- Présentations respectives
- État des lieux
- Objectifs spécifiques
- Jalons et Calendrier
- Mise en place d'un tableau de bord

#### Apprentissage en ligne entre chaque séance de coaching

Objectif : Approfondir une notion E-learning 20 min x 3 séances  
+ mise en application 20 min x 3 séances

- Exercices et test en ligne
- Acquisition de contenu
- Mise en pratique intersessions selon les préconisations du coach

#### 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> coachings

Objectif : Retour d'expérience + jalon suivant Coaching tel/visio 1 heure

- Point sur les constats et l'expérimentation
- Capitaliser sur les succès
- Mesurer les progrès
- Notions suivantes
- Plans d'actions à mettre en œuvre

#### Apprentissage en ligne à la fin du parcours

Objectif : Positionnement et Evaluation E-learning 30 minutes

- Mesurer les acquis
- Acter la réussite
- Évaluer la formation

### Les thèmes

#### Gestion du temps

Identifier les priorités et piloter en stratégie  
Optimiser sa journée  
Intégrer les urgences  
Gérer le temps de son équipe

#### Management

Déléguer et développer l'autonomie  
Les réunions efficaces  
Manager à distance  
Leadership et perspectives  
Critiques et recadrages  
Contrôle Exigence et motivation  
Autorité et bienveillance

#### Communication

S'exprimer et communiquer en positif  
Préparer et/ ou affirmer sa communication en public  
Dire des choses difficiles Savoir dire Non  
Storytelling : captiver et vendre

#### Gestion du stress

Prendre du recul pour élargir l'horizon  
Négocier les piques de tension  
Gérer la pression sur la durée  
Gérer les moments de crise et le de stress de son équipe

### Le plus Pédagogique

Vous aurez un coach à votre disposition pour répondre à vos propres problématiques.

Ces coachings à distance ne nécessitent qu'un ordinateur et une connexion internet. Leur format est conçu pour s'affranchir des distances et des contraintes de faible disponibilité.

Vous ferez en plus l'économie de tous les frais de déplacement et ne travaillerez que ce dont vous avez besoin.

### Le Budget

Notre tarif est de 890 € HT / personne  
+ 10 €/ personne d'accès annuel  
au e-learning du module.

### Public

Ceux et celles qui ont besoin de progresser rapidement sans avoir à se déplacer

### Durée

Ce module totalise 7h d'apprentissage  
4h de coaching  
+ 1h30 de e-learning  
et 1h30 de travail à distance.