

coaching de performance

... valider sa position



On a parfois besoin d'un "coup de pouce" de l'extérieur pour éclairer la situation, sortir du doute, et trouver des solutions pour avancer vers ses objectifs.

Le coaching de performance offre cette clef vers le succès que les sportifs, les managers et beaucoup de leaders nous demandent.

PERSONNES CONCERNÉES

Ce stage s'adresse à tous ceux et celles qui ont besoin d'un accompagnement personnalisé pour atteindre leurs objectifs.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables d'optimiser leurs performances, dans le but d'atteindre un ou plusieurs objectifs qualifiés, ou d'anticiper des prises de décisions difficiles.

DUREE

Cette formation s'étale sur 6 séances d'une durée de 2 heures à 1/2 journée chacune selon les objectifs visés.

LE PLUS PEDAGOGIQUE

Questionnement
Prescription de tâches
Travail sur les valeurs et les croyances
Echelle de Dilts
Kinésiologie
EFT (Emotional Freedom Techniques)
Suivi des "drapeaux" mis en place
Bilans intermédiaires
Correction des objectifs
... Les outils du coach sont nombreux !

CONTENU

Définir l'objectif

- Rechercher le sens profond
- Visualiser la finalité
- Accepter le challenge

Réaliser un état des lieux

- Nommer ses potentiels
- Identifier ses obstacles
- Ecrire l'équation du changement

Imaginer sa réussite

- Faire un pont vers le futur
- Prendre en compte le regard des autres
- Etre attentif aux conséquences négatives

Etablir les jalons

- Positionner les étapes du "Step by step"
- Enumérer les actions
- Repérer le premier pas

Oser l'action

- Prendre en compte l'environnement
- Entrer en action
- S'ouvrir aux ressentis

Valider la réussite

- Regarder le chemin parcouru
- Se connecter à ses états internes
- S'approprier les changements