

## Programme

Explorez le coaching avec notre approche flexible. Vous pouvez opter pour un accompagnement complet sur un sujet pour tout le parcours, ou choisir des séances thématiques successives. Que ce soit en coaching individuel ou en petit groupe, bénéficiez d'un soutien ciblé et 100% personnalisé pour atteindre vos objectifs.

**Un parcours de 8 séances est recommandé** pour accompagner le coaché dans sa pratique relationnelle, organisationnelle ou métier.

- 8 rdv d'1h30 sur une période de 4 mois en distanciel ou présentiel
- La continuité du travail entre chaque session (questionnement, mises en situation, etc.)
- Un questionnaire de personnalité en amont comme grille de compréhension (PCM®) (optionnel)

Le parcours (programme) débute par un rdv tripartite de définition des objectifs et se termine par un bilan tripartite. Les séances se déroulent pour suivre un plan de progression :

- Premières séances : état des lieux et définition des objectifs
- Séances suivantes : travail sur les ressources disponibles pour l'atteinte des objectifs
- Dernières séances : plan d'action pour l'atteinte des objectifs; Conclusion et évaluation individuelle : production d'une carte mentale individuelle

### DURÉE

De 5 à 10 séances d'1H30 (possibilité de construire un parcours collectif sur demande au 06 25 64 17 77)

### TARIF

Sur devis

### INTERVENANTE

Géraldine LECOQ, CEO, Askeli

### DATES

Consultez les dates sur [media-institute.com](https://www.media-institute.com)

### DESCRIPTION

Programme de suivi personnalisé, à travers une série de séances de coaching, visant à favoriser une meilleure connaissance de soi et à atteindre des objectifs individuels. *Complètement adaptable, ce parcours est conçu en fonction des aspirations individuelles, avec une durée et des outils adaptés, pour assurer une progression optimale de chaque participant.*

### COMPÉTENCES VISÉES

- Développer sa connaissance de soi
- Analyser une problématique de manière systémique
- Dépasser un frein ou un blocage dans son quotidien professionnel
- Atteindre un objectif individuel

### PRÉ-REQUIS ET PUBLIC

Tous publics

### PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Le coach utilise différents outils pour répondre aux objectifs du coaché et aux besoins identifiés pour les atteindre :

- Questionnement
- PNL : travail sur les croyances
- Analyse transactionnelle : positions de vie, états du moi, etc.
- Travail sur les émotions et les besoins
- Approches narratives
- Appreciative inquiry
- Process Communication Model (PCM®)

**EN** SUR PLACE OU À DISTANCE 



*Photo par Andrej Lišakov sur Unsplash*