



Programme coaching individuel systémique et stratégique en entreprise

Module 1 : Conditions de réussite d'un coaching individuel en entreprise (02 jours)

- Spécificités du coaching en entreprise.
- Distinguer entre les trois types de coaching en entreprise.
- Étapes du coaching individuel en entreprise.
- Expliciter la demande de coaching (questionnement, modalités des entretiens et marge de manœuvre du coach).
- Établir un contrat tripartite (modalités du déroulement de la réunion tripartite et structure du contrat).

Module 2 : Problèmes d'organisation au travail (02 jours)

- Procrastination.
- Gestion du temps.
- Prise de poste.
- Choix et gestion de carrière.
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Module 3 : Problèmes de confiance en soi (02 jours)

- Prise de parole en public.
- Oser dire non.
- Syndrome de l'imposteur.
- Prise de décision.
- Timidité au travail.



Module 4 : Problèmes de régulation des émotions et des relations difficiles (02 jours)

- Gestion du stress.
- Anxiété de prestation et de performance.
- Gestion de la colère.
- S'avoir s'affirmer.

Module 5 : Problèmes de souffrances psychologiques au travail (02 jours)

- Burn-out.
- Harcèlement.
- Addiction au travail (Workaholic).
- Syndrome de stress post-traumatique