

# COACHING INDIVIDUEL

Mise à jour du 18 Novembre 2022

Réussir sa prise de fonction; S'adapter à un nouvel environnement; Développer une organisation personnelle performante; Résoudre des difficultés relationnelles; S'affirmer dans son rôle de manager; Réfléchir à une nouvelle orientation (métier, entreprise, vie...); Préparer une prise de décision importante; Gagner en confiance et en sérénité; Gérer son stress, ou les périodes d'incertitude...

Présentiel  
Distanciel



## Les objectifs

- Porter un nouveau regard sur ses problématiques
- Mieux se connaître et prendre conscience de ses forces
- Identifier ses freins et attitudes limitantes
- Formuler une intention porteuse de sens et de ressources pour soi
- Intégrer de nouvelles pratiques construites autour d'un plan d'action individualisé, écologique et durable



## Le programme

Un entretien tripartite coaché/coach/manager n+1

7 à 10 sessions espacées de 2 à 3 semaines ; à distance ou en présentiel (1h30).

Une réunion tripartite de conclusion pour mesurer l'avancée vers les objectifs, ancrer les apprentissages et valoriser le parcours réalisé.

Un bilan à mi parcours pourra être proposé en cas de besoin (redéfinition des objectifs, proposition de moyens complémentaires etc...)

Chaque séance de coaching est entièrement personnalisée et présente le processus suivant :

- En début de chaque séance, un contrat sur la finalité de l'entretien du jour est passé avec le coaché.

Puis :

- Travail sur des cas concrets passés et/ou présents en lien avec l'objectif de la séance et du coaching
- Expérimentation de nouvelles approches
- Etablissement d'un plan d'action à la fin de chaque séance à mettre en œuvre en inter-séance (Lors de la séance suivante, est examiné le succès obtenu, ce qui l'a favorisé ou compromis, les « leçons » à en tirer...Le coach et le coaché conviennent alors de nouveaux exercices de mise en œuvre de comportements.



## Les méthodes et moyens pédagogiques

Mon approche de coaching est basée sur la mise en lumière des forces et des ressources de mes clients, l'écoute active, le questionnement, l'effet miroir, les mises en situation... et l'accompagnement de mon client dans son autonomie pour qu'il identifie des solutions écologiques pour lui.

J'utilise des approches et outils innovants qui favorisent l'émergence de nouveaux points de vue sur vous mêmes et sur les situations qui vous posent des difficultés et sur lesquelles vous souhaitez travailler (photolangages, métaphores, récits, approches narratives...); la compréhension et le décodage des systèmes au sein desquels vous vous trouvez pour identifier des solutions inédites (approche stratégique et systémique Palo Alto); la connaissance de soi (intelligence émotionnelle, Management Drives...)

Selon vos besoins et les thématiques sur lesquelles vous souhaitez travailler, j'utilise également des techniques de visualisation, de gestion du stress, de respiration etc...



## Les plus

Une coach certifiée ICF (International Coaching Federation) et supervisée (Jo Fourtanier)



### Durée

7 à 10 séances d'1h30

Dates et délais d'accès : Nous consulter



### Tarif

Sur devis (formation modulable)



### Participants

Toute personne souhaitant mieux se connaître et développer la qualité d'interactions en équipe  
Si vous êtes une personne porteuse d'un handicap visible ou invisible, merci de vous adresser à Mme Karine JOUANNY afin qu'une solution adaptée vous soit proposée.



### Prérequis

Entretien préalable:  
Envie de s'engager dans une démarche de changement.  
L'objectif fixé entre dans le champ du coaching  
Endroit calme.

### Modalités d'accès

Avoir renseigné le questionnaire & réalisé un entretien (liens sur site web – date de rdv au choix).



### Évaluation

Carnet individuel de suivi de coaching (focus/action)  
Bilan intermédiaire optionnel uniquement à la demande de l'une des parties  
Bilan tripartite de fin de coaching pour mesurer l'atteinte des objectifs



### Intervenant

Formatrice coach professionnelle certifiée Management Drives



06 92 295 299



www.karinejouannycoaching.com



karine.jouanny@orange.fr

Karine JOUANNY – 10 rue des baies roses – 97 419 La Possession –Réunion, France