

## SELF-COACHING

### OBJECTIF

Face à un changement nécessaire, plusieurs attitudes sont possibles : résister, subir passivement, ou agir pour piloter soi-même le changement. Apprendre à utiliser pour soi-même les approches et les outils du coaching permet de réussir à se fixer des objectifs motivants et réalistes, et à les atteindre.

### CONTENU

Au cours de cette formation, nous vous proposons de découvrir et d'apprendre à utiliser la structure et les outils du coaching pour aborder efficacement et sereinement le changement :

- Les phases du changement
- Les étapes d'un coaching
- Se fixer des objectifs
- Identifier les ressources et les résistances : les bonnes questions à se poser
- Identifier son point de stabilité
- Croyances aidantes et croyances limitantes - la construction de la réalité
- Se reconnecter à ses valeurs et passer à l'action
- Identifier les aspirations
- Oublier le problème pour se concentrer sur la solution.

### MÉTHODE

La formation comprend des apports théoriques et des exercices pratiques en alternance. Outre l'évaluation à chaud, nous recontactons les stagiaires pour un suivi à trois mois.

### PUBLIC

Les managers, responsables de service et d'équipe.

### DURÉE

Deux journées consécutives ou non.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 à 12 personnes.

### LIEU

Au sein de notre Cabinet, ABC Compétences, métro République (lignes 3, 5, 8, 9 et 11) ou tout autre lieu désigné d'un commun accord au cours du premier entretien.

### TARIF

Nous consulter.

NOTE : DES MODIFICATIONS MINEURES POURRONT ÊTRE APPORTÉES À CE PROGRAMME EN FONCTION DES ATTENTES EXPRIMÉES

### CONTACT

CHEF DE PROJET  
Tel : 01 42 62 46 90  
Fax : 01 42 57 19 04

32 boulevard du Temple - 75011 Paris  
Mail : [contact@abccompetences.fr](mailto:contact@abccompetences.fr)  
Site : [www.abccompetences.fr](http://www.abccompetences.fr)