

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SE FAIRE ACCOMPAGNER, SE FAIRE COACHER INDIVIDUELLEMENT

Mise à jour le 30/01/2024



22 rue des entrepreneurs
ZI St Joseph 04100 Manosque
Tél : 04.92.72.82.82
Mail : accueil@adfformation.fr
Site web : www.adfformation.fr



🕒 Dates

Nous contacter pour connaître les dates.

🕒 Durée

14 heures en individuel.
Les séances, de 1 à 2 heures, sont espacées de trois ou quatre semaines en fonction du rythme d'atteinte des objectifs et des besoins de la personne.

👤 Public

Tout public : demandeurs d'emploi, salariés, adultes en reconversion

👤 Financements

Entreprise
OPCO
Personnel

📞 Contact

Notre équipe vous répond du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.

🎯 Objectifs

Cet accompagnement individuel et personnalisé de type coaching est un espace-temps pour soi, pour prendre du recul et de la hauteur sur sa posture et sur les difficultés rencontrées au quotidien. Il permet de mieux se connaître pour plus d'efficacité, d'aisance et de confort dans son environnement professionnel.

💡 Prérequis

Aucun

🖥️ Moyens utilisés

1000 m² de locaux sécurisés sur deux sites (dont 800 m² accessibles aux personnes en situation de handicap) - Salles dédiées et climatisées - Locaux équipés de 150 ordinateurs - Vidéoprojecteurs - Connexion internet wifi.

🗣️ Méthodes pédagogiques

Séance individuelle de coaching, en face à face ou/et à distance. Techniques basées sur la PNL (programmation neurolinguistique), l'IOS (intervention orientée solution), l'ANC (approche neurocognitive et comportementale). Jeux de rôle.

🕒 Délais d'accès

ADF s'engage à vous répondre dans les meilleurs délais suivant votre demande de formation au catalogue. La prestation débutera au plus tôt après l'acceptation de prise en charge du dossier. Cette durée peut varier selon le financeur de l'action (nous contacter).

👤 Modalités d'accès

Entretien individuel.

👤 Modes de formation possibles

INTRA-ENTREPRISE : la formation se déroule avec les salariés d'une même entreprise, elle peut avoir lieu soit dans les locaux de l'entreprise, soit à ADF.

💶 Tarifs

Tarif variable selon le mode de financement (nous contacter).

👤 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

ADF s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Deux sites de formation (un site avec rampe d'accès et le 2^e avec un ascenseur pour les PMR).

📄 Document de suivi de la formation

Feuilles de présence par séance pour le contrôle de l'assiduité. Attestation de fin de formation et de compétences acquises. Évaluation par jeux de rôle. Questionnaire d'évaluation de la formation.

Programme de formation

Ces séances individuelles permettent de travailler des points très précis de difficultés que la personne rencontre dans son poste, gérer des situations du quotidien, lever des freins, qui créent parfois un débordement émotionnel, grâce à l'émergence de ressources personnalisées par des techniques spécifiques de PNL ou ANC.

L'accompagnement se focalise donc sur ce que veut la personne coachée et permet la mise en action immédiate par l'identification d'actions précises et adaptées au contexte et à l'objectif à atteindre.

C'est du sur-mesure avec l'avantage d'être dans la durée, les séances de 1h à 2h étant espacées de 3 ou 4 semaines, en fonction du rythme d'atteinte des objectifs et des besoins de la personne.

L'intervention du coach consiste à faciliter, à impulser pas à pas et durablement le changement.

Ni thérapeute, ni conseiller, ni mentor, le coach est neutre et bienveillant. Il s'intéresse à aujourd'hui et demain

pour co-construire en tandem les meilleures solutions et répondre à la question : « Comment faire pour atteindre mon objectif ? »

QUELQUES EXEMPLES DE GRANDS THÈMES

- Gérer son stress, ses émotions et /ou celles de ses collaborateurs, collègues... ;
- Favoriser l'engagement des membres de son équipe ;
- Préparer et accompagner au changement ;
- S'entraîner au cadrage et recadrage ;
- Travailler l'affirmation de soi, la confiance en soi ;
- Gérer son temps, optimiser son organisation ;
- Optimiser sa posture managériale pour favoriser l'innovation, la co-responsabilité.