

---

# ● ● ● coaching (ICF) individuel : descriptif ●

Le coaching individuel ou de groupe est une démarche axée sur un objectif à atteindre ou un problème à résoudre défini dans un mandat. Une approche personnalisée, à raison de plusieurs séances de questionnement, permet à la personne coachée ou au groupe de mener une réflexion et de prendre conscience de son potentiel. L'adhésion à la démarche nécessite l'auto-responsabilisation dans le sens où les solutions et mesures à prendre émanent de la personne ou du groupe coaché et influencent directement leur mise en place et leur réalisation.

## **coaching individuel**

Accompagnement professionnel d'une personne en vue de poser un diagnostic de la situation et de trouver des options en adéquation avec les valeurs et motivations de la personne, son potentiel de compétences et son contexte.

## **objectifs**

- diagnostic de situation
- identification de ses motivations, valeurs et de son potentiel
- mobilisation de l'ensemble de ses ressources
- recherche et mise en application de solutions propres

## **points clés**

- se projeter dans une nouvelle fonction, faire face à un challenge
- agir, prendre une décision, (en terme de conduite, de priorités...)
- aborder un changement, augmenter l'autonomie (dans une nouvelle structure...)
- identifier un malaise au travail (conflit; stress, burn-out, mobbing d'une personne collègue...)
- améliorer la communication dans la sphère professionnelle

## **coachs**

Collaboratrices et collaborateurs effe formé.e.s ICF

## **prix**

CHF 160.- / heure en individuel (prix particuliers)  
CHF 190.- / heure en individuel (prix institutions, entreprises, ORP)