

Coaching individuel

| | |
|---------------------------|---|
| Description | Les formations et compétences spécifiques de nos collaborateurs nous permettent de vous coacher, en fonction de vos besoins, sur les thématiques suivantes |
| Thèmes | <ul style="list-style-type: none">• Affirmation de soi• Gestion du temps• Gestion du stress• Prise de décision• Résolution de problématiques personnelles et/ou professionnelles• Leadership• Communication |
| Moyens et méthodes | <ul style="list-style-type: none">• Entretiens et exercices individuels• Exposition, expérimentation, jeux de rôles• Techniques de coaching et apports théoriques issus notamment de l'approche centrée sur la personne, des techniques cognitives et comportementales et de la PNL |
| Public cible | Toute personne rencontrant un obstacle sur son parcours personnel et /ou professionnel et ouverte à effectuer un travail de recul sur ses réflexions / comportements |
| Durée | Variable selon objectif personnel et demande |
| Contact | Ariane Bitter, ariane.bitter@codecarriere.ch , responsable Amanda Tochet, amanda.tochet@codecarriere.ch , adjointe 021 544 35 20 |