



UVSQ
université PARIS-SACLAY
Formation
Continue

LE COACHING : ATTEINDRE DE NOUVEAUX OBJECTIFS !

Le coaching un appui pour progresser dans le cadre d'un processus de réflexion et de créativité pour :

- » Optimiser son potentiel personnel et professionnel : prendre conscience de sa valeur, de ses ressources et talents et accepter ses faiblesses comme axe de progression
- » Prendre du recul sur ses pratiques et son organisation : redéfinir ses priorités (objectifs, modification de ses habitudes de travail)
- » Gagner en confiance, s'affirmer dans sa fonction et sa posture
- » Faciliter une prise de fonction
- » Gérer ses émotions et faire face au stress
- » Prévenir et accompagner lors de situations difficiles (Burn-out,...)
- » Désamorcer des situations complexes
- » Faire face à une période professionnelle difficile
- » Être accompagné dans un projet de reconversion professionnelle

Un **accompagnement personnalisé** sur la base d'entretiens de coaching répondra à ces situations (liste non exhaustive).

Qui peut en bénéficier ?

- » Tout salarié (et notamment les cadres et indépendants)
- » Les non-salariés à titre personnel

Modalités d'accompagnement

Avant le démarrage du programme de coaching, un entretien ou une réunion de cadrage est réalisée entre toutes les parties prenantes du contrat afin de définir conjointement les objectifs/cadre/résultats attendus du programme de coaching et vérifier l'adéquation de la prestation aux objectifs du client coaché et/ou de l'entreprise.

L'accompagnement est réalisé sur la base d'entretiens personnalisés d'une heure trente, sur une durée variant entre 3 et 6 mois.

La fréquence des entretiens est bimensuelle mais peut être aménagée en accord avec le coaché, si le besoin s'en fait sentir, dans le respect du nombre d'heures défini en amont dans le cahier des charges.

La prestation se déroule en face à face au

Centre de bilans de l'université de Versailles Saint Quentin en Yvelines

Bâtiment d'Alembert

5-7 Boulevard d'Alembert

78280 Guyancourt

ou en visio-conférence.

Les rendez-vous sont pris entre le coach et le coaché.

Le calendrier est fixé au moins un mois à l'avance, les séances sont espacées selon l'évolution et le déroulement du processus de coaching professionnel.

Tarif

Forfait de base (3 heures en présentiel ou en distanciel) : **700 euros**

Heures supplémentaires : **200 euros**

Financement

Financement personnel.

Votre entreprise peut **financer cette prestation** en tout ou partie.