

Coaching ?

Le coaching constitue une démarche d'accompagnement humain pour aider une personne à atteindre ses objectifs (dans les domaines professionnel, personnel, relationnel, ...). Grâce à la déontologie, l'empathie et la bienveillance du coach et à ses techniques professionnelles (questionnement, reformulation, analyse transactionnelle...), la personne accompagnée s'oriente, de séance en séance vers ses solutions en puisant dans ses ressources et son autonomie.

3 Formules de coaching

- **CONSCIENCE** : 1 profil de personnalité DISC&Forces motrices + 1 séance de débriefing d'1h30 pour prendre conscience de ses traits de personnalités et dégager des pistes de réflexion et de développement en fonction de vos objectifs et de votre contexte en tenant compte de vos modes de fonctionnement naturels et adaptés.

PRIX TTC : 110 €

- **ESSENTIEL** : 1 profil de personnalité DISC&Forces motrices + 1 séance de débriefing d'1h30 + 2 séances de coaching d'1h15 environ pour aller à l'essentiel : amorcer un plan d'action adapté à votre objectif et votre contexte et tenant compte de vos modes de fonctionnements naturels et adaptés.

PRIX TTC : 240 €, 60 € LA SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE.

- **DEVELOPPEMENT** : 1 profil de personnalité DISC&Forces motrices + 1 séance de débriefing d'1h30 + processus de 5 à 9 séances de coaching d'1h15 environ pour conduire un plan d'action adapté à votre objectif et votre contexte jusqu'à votre autonomie.

PRIX TTC : ESSENTIEL (240 €) + 60 € LA 1^{ÈRE} SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE + 55 € LES SÉANCES SUIVANTES

Pourquoi entreprendre un coaching ?...

S'ADAPTER A UNE SITUATION A VENIR...

- Changement professionnel ou personnel
- Faire face à une situation ponctuelle difficile
- Etablir un bon rapport aux autres

SE DÉVELOPPER, S'AMÉLIORER...

- Vaincre votre stress au travail ou dans votre vie personnelle
- Accroître vos performances et votre potentiel
- Sortir de vos blocages, mieux communiquer

SE DÉCIDER, FAIRE UN CHOIX DELICAT...

- Vous affirmer et reprendre confiance en vous
- Prendre une décision professionnelle et/ou personnelle
- Faire un choix d'orientation

Déroulement du coaching ?

- En général, de 3 à 8 séances de 1h15 environ
- Un contrat de coaching définissant l'objectif, les modalités
- Un cadre collaboratif respectant la protection du client (confidentialité...), sa permission (oser parler, poser des questions, explorer ses émotions, ses souhaits...)

DES ÉTAPES-CLÉS

- Expliciter la demande du client
- Définir l'objectif du coaching
- Explorer la situation souhaitée, attendue
- Vérifier la faisabilité des solutions
- Vérifier l'écologie du client (impact des solutions sur son environnement proche) et le respect de son identité profonde, ses valeurs
- Engager un plan d'actions réaliste
- Évaluer l'impact positif, l'ancrage, l'autonomie

Païement des séances

- **A la commande** : 110 € par paiement en ligne sécurisé (1 profil de personnalité DISC+ 1 séance).
- **A la séance** : en fin de séance en présentiel (uniquement par chèque) ou avant la séance en coaching à distance par paiement en ligne sécurisé selon formule choisie.

Nos séances de coaching se déroulent au sein de notre cabinet à Périgueux et/ou à distance via une application de visioconférence.



Votre coach

Serge OUHAYOUN

Fondateur du cabinet
IDEO-Consultants

Coach | Consultant | Formateur



5, boulevard Georges Saumande
24000 PERIGUEUX
05 53 06 95 00
06 45 86 11 45

WWW.ideo-consultants.fr
contact@ideo-consultants.fr



*30 ans d'expérience dans
les ressources et relations
humaines*

- Formateur depuis 1991 : management, formation de formateurs, de tuteurs
- Consultant en ingénierie des compétences depuis 1997 : conseil en carrière, évaluation des compétences
- Coach depuis 2018

*Mes qualifications et
certifications*

- DESS ingénierie de l'emploi et de la formation (1996)
- Titre de coach professionnel RNCP niveau 7 (Linkup coaching)
- Adhérent à l'EMCC
- Certifié à l'utilisation des outils et démarches de profils de personnalités et comportementaux chez Assessments 24x7 :
- DISC & forces motrices
- EIQ 360° (intelligence Emotionnelle)
- IDEO-Consultants est un organisme de formation répondant aux exigences de qualité Datadock permettant la prise en charge, dans certaines conditions, des prestations de coaching par un OPCO.

So-Coach est une prestation du cabinet IDEO-CONSULTANTS
SARL au capital de 7622,45 €
N° Siret 419 340 690 000 58 - NAF 8559 A
N° Organisme de formation 72240088224-
RCS Périgueux B 419 340 690

EMCC
European Mentoring &
Coaching Council