

Coaching individuel : les fondamentaux / modèle "INSPIRE"



...TROUVER UN SECOND SOUFFLE

Formation

Coaching individuel : les fondamentaux / modèle "INSPIRE"

+33(0)6.58.70.04.93

contact@inspire-coach.com

Lieu / configuration

Inter-entreprise : présentiel ou à distance /

Intra-entreprise : vos locaux ou à distance

Durée

Durée : 14 heures sur 2 jours

Groupe

Jusqu'à 12 personnes

Tarif

Tarif inter : 1440 € H.T / personne

Tarif intra : 3900 € H.T (jusqu'à 12 personnes, au-delà nous contacter)

Délai d'accès

Défini avec l'entreprise avant la contractualisation, ou indiqué sur le catalogue pour l'inter-entreprise.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Définir le coaching et comprendre son utilité
- Situer sa pertinence vis à vis d'autres formes d'accompagnement
- S'approprier les fondamentaux du coaching individuel selon le modèle "INSPIRE"
- S'entraîner à l'utiliser en situation immersive

TYPE PUBLIC

- Dirigeant-manager

PRÉREQUIS

- Aucun

CONTENU

THÉORIE & PRATIQUE

Jour 1

Définir le coaching & comprendre son utilité

- Ce qu'il n'est pas, définition & déontologie
- La place du coaching dans les modes d'accompagnement
- Les différents types de coaching
- Un mode d'accompagnement adapté à la génération Z

 **CONTENU** (Suite)

S'approprier les fondamentaux du coaching individuel selon le modèle "**INSPIRE**"

- **INT**roduire la personne dans un espace sécurisant
 - Créer un espace de confiance en toute bienveillance
 - Poser une déontologie & expliciter un cadre d'accompagnement
- **S**aisir l'objectif & **P**rogresser dans un cheminement
 - Pratiquer l'écoute active (tête, cœur, corps)
 - Formuler des questions puissantes
 - Définir un objectif de coaching (double SMART)
 - Approfondir une communication directe (Feed-back, reflet & reformulation)

Jour 2

- Investir dans un plan d'action
 - Rechercher les options
 - Accompagner à la prise de décision
 - Faire définir un plan d'action en lien avec l'environnement de travail
- **R**ésumer les apprentissages
 - Faire émerger les prises de conscience & autres apprentissages
 - Mesurer le niveau de motivation et d'engagement
 - Clôturer & définir le niveau d'accompagnement
- Entraînement sur l'ensemble du protocole INSPIRE / en triptyque

 **PÉDAGOGIE**OUTILS ET MOYENS**Méthodes pédagogiques**

Présentation sur slides, support de formation papier.

Mises en situation immersive & cas pratiques...

Moyens humains

Formateur Inspire Coach Institute ou partenaire référencé.

 **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Auto-évaluation en fin de session pour l'obtention d'une attestation de formation.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

