

# COACHING PROFESSIONNEL INDIVIDUEL

Fiche coaching  
MAJ 01.2026 – V3.0



## Un coaching individuel... Pour Qui ?

Toute personne qui souhaite développer son potentiel et ses compétences professionnelles et/ou managériales



## Un coaching individuel... Pour Quoi ?

Le coaching, en tant que modalité d'accompagnement, peut répondre à différents besoins tels que :

- Prendre un nouveau poste
- Faire évoluer sa posture managériale
- Communiquer plus efficacement
- Gagner en confiance et en performance
- Clarifier sa vision et donner du sens
- Améliorer la gestion de son temps
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- ....



## Approche et méthodologie

- Un accompagnement sur mesure, adapté aux attentes et aux besoins
- Des objectifs et des indicateurs de résultats co-définis
- Des entretiens individuels
- Utilisation d'outils et de techniques favorisant la réflexion et la prise de conscience
- Des actions/expérimentations à mener entre les séances
- Un temps de synthèse et d'évaluation de l'atteinte des objectifs



## Les coachs

- Des coachs professionnels **formés, certifiés, et supervisés** mensuellement
- Respect d'un code de déontologie



## Accès au coaching individuel

- Mise en place du coaching sur demande
- Accessibilité Handicap
- Demandez notre Référente Handicap : Coraline HELEINE



## Pré-requis

Pas de pré-requis nécessaire



## Et concrètement ...

### Si demande individuelle

- Une prise de contact et **un premier RDV** de présentation / connaissance avec le coach – **RDV sans engagement et gratuit**
- Un **contrat de coaching**
- **Des séances de coaching :**
  - ⇒ 5 à 8 séances individuelles, dans la limite de 15 heures
  - ⇒ Une durée de 6 à 8 mois

### Si demande émanant de l'entreprise pour un de ses salariés :

- **Cadrage du coaching** avec les parties prenantes (salariés, N+1 et entreprise)
- Un **contrat de coaching** quadripartite
- Un temps **de bilan intermédiaire** et de **clôture du coaching** avec les parties prenantes, pour valider l'atteinte des objectifs – temps qui jalonnent les **séances de coaching** avec le salarié
- **Durée maxi = 20 heures**, incluant les temps de rencontre quadripartite



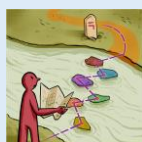
## Modalités pratiques

- **Durée :** des séances d'1h30 à 2 heures, toutes les 2 ou 3 semaines
- **Lieu :** dans un espace respectant la confidentialité, ou en extérieur, si besoin
- **Modalités :** possibilité de réalisation de séances en présentiel et/ou en visio
- Une programmation des RDV co-construite



## Tarifs

- Coût horaire, déplacement inclus : 190 € HT



**Le coach est un révélateur de talents et de ressources.**  
Par son questionnement, son écoute et son rôle de miroir, il aide son client à prendre du recul, à se fixer des objectifs et à se mettre en action pour les réaliser. Le coaché reste pleinement acteur et responsable des solutions qu'il mettra en oeuvre.