

LE COACHING INDIVIDUEL PROFESSIONNEL

durée



1h par séance

coût



à partir de
400 € HT
par séance
de coaching



Le coaching professionnel Actistress aide le coaché à reprendre la main sur son système nerveux dont le fonctionnement peut être profondément altéré par l'exposition prolongée au stress chronique.

L'approche spécifique d'Actistress est de ne pas limiter l'accompagnement en coaching au seul traitement psychologique et cognitif des situations.

La compréhension du traitement émotionnel, moteur et sensoriel des situations est crucial pour permettre une véritable prise de conscience et un changement de comportement chez le coaché.

PUBLIC

Toute personne exerçant des **responsabilités de direction ou managériales** :

- ▶ **souhaitant garder l'accès à ses pleines ressources** dans des contextes de fortes pression
- ▶ **n'ayant plus l'accès à ses pleines ressources** du fait d'un épuisement professionnel

Tout collaborateur **exposé à des challenges importants** qui peuvent être **générateurs de stress chronique** ou marquant des signes de **fatigue professionnelle**

NOMBRE DE PARTICIPANTS

1 personne

OBJECTIFS DU COACHING

Le coaching professionnel chez Actistress est un des outils clefs pour développer la compétence professionnelle de préparation au stress des métiers. L'acquisition de cette compétence professionnelle aide à concilier performance opérationnelle et santé durable dans des situations de forts challenges. Le coaching professionnel d'Actistress permet au coaché de comprendre l'impact du stress sur tous les plans de sa personne pour mieux pouvoir s'en protéger et garder l'accès à ses pleines ressources.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Comprendre comment fonctionne le système nerveux et pourquoi la seule compréhension intellectuelle des situations ne suffit pas
- ▶ Connaître avec précision les situations déclencheuses de stress, les comportements caractéristiques associés et les biais de raisonnement ou de perception habituels
- ▶ Construire le cadre de compréhension, de perception et d'action permettant d'avoir une relation apaisée et saine aux situations de défis et de challenges. Ce cadre est le socle de la performance opérationnelle durable

CONTENU

- ▶ Travail sur la dimension addictive du stress
- ▶ Travail sur les irritants, les mécanismes de défense et les angles morts
- ▶ Travail sur les biais de perception et de traitement des situations
- ▶ Pratique de la récorporation active

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Outils pragmatiques et structurants aidant le coaché à atteindre ses objectifs (documents, images, vidéos...)
- ▶ Exercices corporels tutorés
- ▶ Apports notionnels sur le fonctionnement du stress
- ▶ Moyen pédagogique : **visio**

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Questionnaire de satisfaction

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)

MODALITÉS LÉGALES

Toutes les actions menées par Actistress auprès d'un client (tests réalisés durant la phase diagnostic, données extraites des tests, informations personnelles collectées tout au long du stage ou du coaching) sont protégées par la confidentialité du partage de données et d'informations.

Cette dernière est encadrée par un contrat spécifique par participant. Pour un collaborateur adressé par une entreprise, ce contrat est signé entre l'entreprise, le collaborateur et Actistress (contrat tri-partite)