



AA COACH EI – Adelyne ALBRECHT  
155 Impasse des Acacias, Acajou Prolongé  
97232 Le Lamentin  
adelyne.albrecht@aa-coach.com  
0696 10 00 79 – [aa-coach.com](http://aa-coach.com)

# Action de développement des compétences : Coaching individuel de professionnel

Agissez là où est votre pouvoir d'action

| Durée            | Modalité   | Effectif   | Public visé                                   |
|------------------|------------|------------|---|
| Entre 14h et 25h | Distanciel | Individuel | Professionnels salariés ou Chefs d'entreprise |

**Prérequis** : Objectifs en rapport avec l'aspect professionnel

**Conditions d'accès** : à distance : PC et Internet, aisance avec l'outil informatique.

**Formateur** : Adelyne ALBRECHT,  
Coach professionnelle certifiée, accréditée EIA Praticien Senior par la fédération EMCC Global, Ingénieure Centrale Paris,  
Formatrice.

## Public

Cette prestation s'adresse aux salariés collaborateurs, managers ou directeurs, et aux gérants ou chefs d'entreprise et fondateurs.

## Contexte

La vie professionnelle implique de développer ses compétences afin de répondre aux enjeux.  
Ces compétences peuvent concerner des savoirs ou des savoir-faire, auquel cas la formation classique peut être adaptée au besoin.

Pour les compétences de type cognitives, comportementales, situationnelles ou relationnelles, autrement dit les savoir-être, les aspects personnel, spécifiques, et en rapport avec le contexte et les enjeux du moment ainsi que la temporalité du changement, empêchent l'élaboration d'un programme dont le contenu aiderait toute personne efficacement.

**Le coaching professionnel individuel permet à la personne de trouver ses propres solutions pour l'atteinte de ses objectifs ou pour dépasser ses problématiques.**

Le coaching peut être contractualisé :

- En **bipartite** : la personne commanditaire et la personne coachée sont la même personne. C'est en général le cas pour un chef d'entreprise, ou un cadre décisionnaire.
- En **tripartite** : la personne commanditaire du coaching est un supérieur hiérarchique, ou un RH, de la personne coachée.

Toutes les parties sont engagées pour la réussite de l'accompagnement.



## Objectifs

- Vivre son quotidien professionnel avec **sérénité**
- Proposer des actions **efficaces** pour atteindre les objectifs
- Se sentir **intègre** dans son activité et environnement professionnels

## Objectifs pédagogiques

Les objectifs pédagogiques seront à définir en fonction des besoins spécifiques individuels du client. Une formulation de 1 à 4 objectifs pédagogiques réalistes, et déclinés en indicateurs seront contractualisés en tripartite. La liste suivante donne quelques exemples :

### **Chefs d'entreprise :**

- Établir une représentation de l'écosystème de mon entreprise, et les enjeux
- Définir les tâches qui m'incombent et celles que je dois déléguer
- Comprendre les enjeux personnels de mes collaborateurs
- Identifier les lieux où je peux trouver du soutien
- Retrouver des relations ressourçantes dans mon foyer familial ou environnement personnel

### **Managers d'équipe**

- Identifier et assumer mon style de leadership
- Traiter les conflits
- Mettre en place la délégation
- Retrouver des relations empathiques avec mon équipe
- Animer des réunions efficaces

### **Collaborateurs**

- Comprendre les enjeux de mon poste
- Entretenir des relations saines avec mes collègues et supérieurs hiérarchiques
- Développer la force de proposition
- Solliciter mes collègues à bon escient
- Formuler mes aspirations et préparer mes entretiens avec ma hiérarchie

### **Tout professionnel :**

- Gérer mon stress et mes émotions
- Développer l'écoute et imaginer le point de vue de l'autre
- Adopter un comportement constructif au service de mon entreprise

## Programme

- Entretien avec l'entité commanditaire : supérieur hiérarchique, RH, ou décideur coaché
- Proposition d'accompagnement et contractualisation financière
  
- 1 séance préalable avec le bénéficiaire afin de formuler ses objectifs
- 1 séance tripartite le cas échéant, afin de contractualiser le cadre, les objectifs et indicateurs
  
- Passation du questionnaire de personnalité DoLquest
- Débrief du questionnaire de personnalité DoLquest (2h)
  
- Séances de travail contractualisées
- Tripartite intermédiaire le cas échéant
- Séances de travail contractualisées
- Tripartite de clôture le cas échéant
  
- Séance de feedback à 3 ou 12 mois le cas échéant

La durée entre les séances dépendra des actions à réaliser et de l'avancement du projet. Elle peut varier de 1 à 4 semaines.

## Les points forts

L'accompagnement est entièrement **personnalisé** et s'appuie sur les **situations de travail réelles et actuelles**.  
Il s'inscrit dans le **temps long**, afin d'opérer des allers-retours entre expérimentation de nouvelles manières de faire et séances de réflexivité.

## Méthodes mobilisées et moyens techniques

La méthode d'accompagnement en coaching utilise :

- **Le cadre du coaching** : définition du contexte et des objectifs, identification des parties prenantes et de leur engagement. Organisation des séances de travail. Responsabilité de la personne coachée sur les résultats.
- **Les outils de base** du coach professionnel : posture du coach, relation de confiance, écoute, reformulation, questionnement, objectif de séance
- Les grilles de lecture et outils propres au coach professionnel.

À distance en visioconférence (Zoom ou autre outil de visioconférence) :

Assistance technique et pédagogique par téléphone et email.

## Modalités de suivi et d'évaluation

**Avant** : Entretien téléphonique ou rencontre avec le prescripteur / commanditaire pour éclairer le contexte, comprendre les attentes et établir la proposition d'accompagnement.

**Démarrage** : Définition des objectifs et indicateurs

**Pendant** : Régulièrement, au minimum toutes les 2 séances : point sur la progression par rapport aux objectifs et les effets des actions mises-en-œuvre.

Pour les accompagnements supérieurs à 7 séances : tripartite intermédiaire à mi-parcours.

**À la fin** : Évaluation de l'atteinte des objectifs et formulation des apprentissages. Projection dans la suite.

Formulaire de retour d'expérience et d'évaluation à chaud de l'accompagnement.

Évaluation à froid à 3 mois soumise au bénéficiaire et au prescripteur.

## Tarifs

**Organisme de formation certifié Qualiopi : certains OPCO financent l'accompagnement en coaching, demandez leurs conditions.**

Le tarif varie selon la durée et le nombre de séances, qui sont définis par rapport aux objectifs visés pour l'accompagnement.  
Tarif horaire appliqué : 180€ HT / heure. Ce tarif s'applique aux séances de travail, aux tripartites, et au débrief DoLquest.  
La passation du questionnaire DoLquest est à 100€ HT + débrief de 2h.  
Les séances durent de 1h30 à 2h.

Dans le cadre de la formation professionnelle continue : exonération de TVA — Art. 261.4.4a du CGI

## Accessibilité aux personnes handicapées

Personnes en situation de handicap, merci de nous consulter. Nous adapterons nos moyens en fonction de vos besoins.  
Consulter également le chapitre afférent des ressources utiles.

## Modalités et délais d'accès

L'accompagnement est disponible tout au long de l'année, sur demande. Le délai d'accès est de 15 jours.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier les prérequis et la cohérence avec le besoin du bénéficiaire.

Voir les ressources utiles pour la procédure administrative et contractuelle d'inscription et consulter les CGV, CGU et le règlement intérieur.

## Contact

### Adelyne ALBRECHT

Via le formulaire en ligne : <https://www.aa-coach.com/contact-coach-professionnelle/>

Par email : [adelyne.albrecht@aa-coach.com](mailto:adelyne.albrecht@aa-coach.com)

Par téléphone +596 696 10 00 79

## Sanction de la formation

L'apprenant reçoit une attestation de suivi et si besoin, un certificat de réalisation.