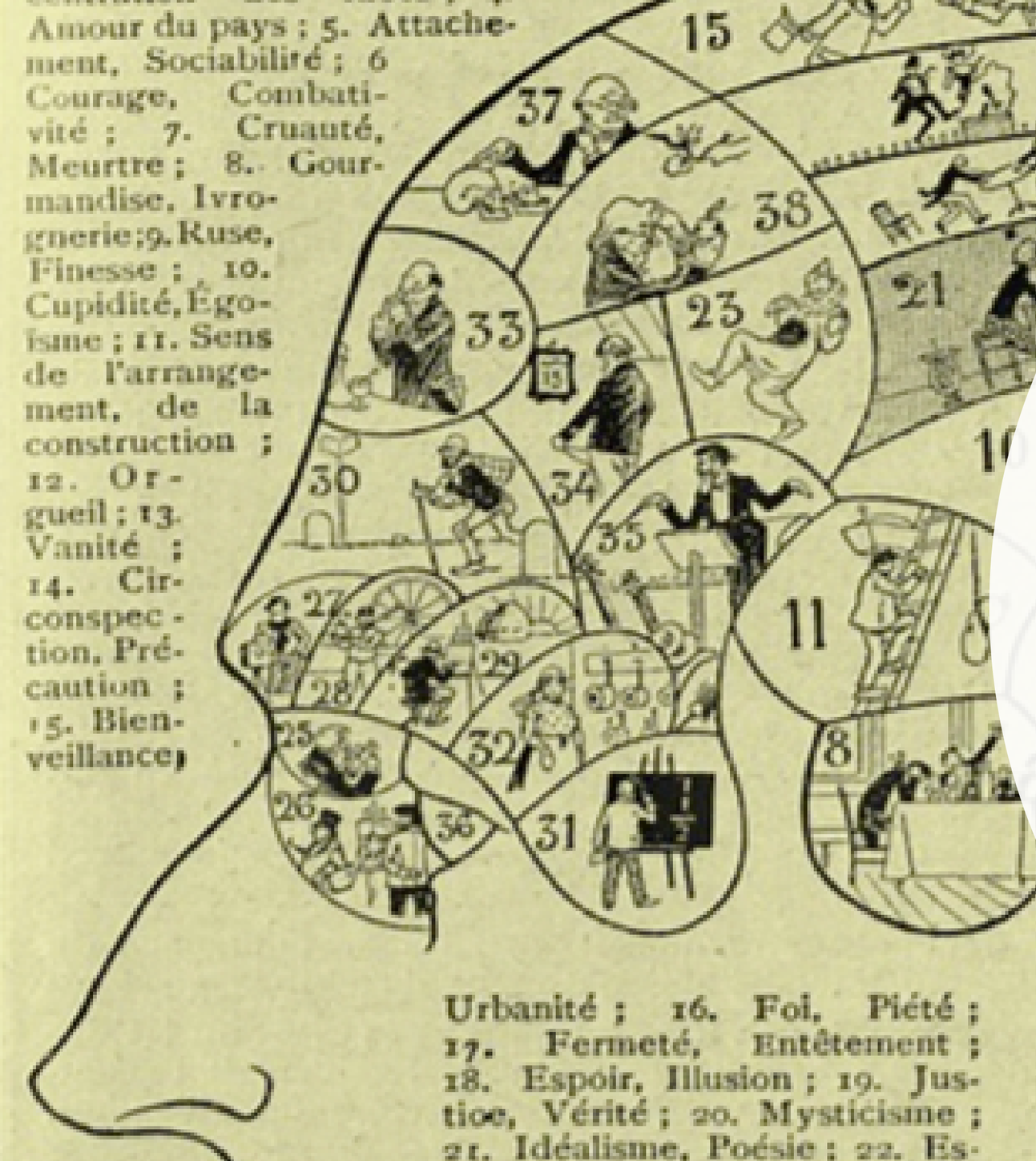
La démarche coaching chez Synapse V-V



« ***Celui qui connait les autres est sage ; celui qui se connait est éclairé*** »

Lao Tse

Le contexte a provoqué de nouvelles organisations de travail et avec elles, de nouvelles attentes nécessitant parfois de nouvelles compétences, le coaching participe à répondre, à élargir le cadre de référence de chaque personne qui le souhaite.

Si nous vous transmettons des compétences métier et des outils, nous vous proposons aussi un espace-temps permettant au dialogue de faciliter l'apparition ou l'émergence de solutions propre de la personne accompagnée. Avec aujourd'hui l'appui des compétences comportementales (soft skills) et entre autres, l'intelligence émotionnelle (avec le Test EQ-I 2.0) pour le développement durable des femmes et des hommes de l'entreprise et pour l'entreprise elle-même.

Dans ce cadre nous préconisons une durée de nos coachings de 3 à 6 mois pour permettre d'acquérir une forme d'agilité qui rend apte aux transitions, renforce la responsabilisation, l'autonomie et la motivation du passage à l'action.

Le sur-mesure est une priorité alors laissez-vous porter, regardez, écoutez, ressentez vos besoins, nous ne sommes pas loin pour vous accompagner.

Nos offres de coaching s’adressent à toutes les personnes qui souhaitent développer leur efficacité individuelle et leur performance collective.

⚠️

Le coaching n'est pas une thérapie

Pour répondre à certaines idées reçues je vous précise que le coaching est accompagnement puissant mais qui ne répond qu’à un certain type de demandes. Il est essentiellement tourné vers le présent et le futur. Il ne s’agit pas d’une thérapie.
Il n’a pas pour but de soigner des blessures psychologiques ou de comprendre le passé.
Même si certains exercices ou questionnements peuvent vous apporter des éclairages sur des moments de vie passés, nous ne nous concentrons pas dessus.

Notre démarche

1-Entretien de 20 min à 30 min pour une analyse rapide de votre besoin et permettre de faire connaissance
2-Analyse de vos besoins et attentes
3-Signature du contrat de coaching
4-Dérouler du coaching
5-Bouclage

Détails de notre démarche

1-Entretien de 20 min à 30 min pour une analyse rapide de votre besoin et permettre de faire connaissance

Nous prenons le temps de vous écouter et d'échanger sur la nature de vos besoins. Cet entretien basé à partir d'un questionnement précis va permettre d'établir un rapide diagnostic et vous proposer une rencontre si vous êtes prêt à poursuivre.

2-Analyse de vos besoins et attentes

Ce temps d'échange permet d'analyser ensemble la situation, définir les objectifs avec des indicateurs de résultat attendus.

3-Signature du contrat de coaching

Document contractuel qui caractérise la mission de coaching au travers des objectifs, sa durée, sa fréquence, les conditions (présentiel ou à distance), sa cadence, les engagements et les conditions budgétaires (incluent les conditions de résiliation, ainsi que les règles d'annulation ou report de séance) et la confidentialité.

4-Dérouler du coaching

Le déroulé du coaching débutera par la reformulation précise des objectifs, les résultats attendus, les modalités de fonctionnement avec la signature de la charte de déontologie entre coach et coaché.

5-Bouclage

Le bouclage sera un temps de bilan entre le coaché, le coach (et le cas échéant le commanditaire, pour un coaching tripartite) pour mesurer l'atteinte des objectifs et la mise en mouvement.

Nos offres coaching chez Synapse V-V

Coaching de performance et d'amélioration constante

Objectif

-Exercer ses responsabilités avec plus d'efficacité
-Renforcer et développer ses aptitudes avec les soft skills

Pistes de travail

- Mode de management
- Son estime de soi
- Etat des lieux sur sa sur-adaptation
- Sa gestion du stress
- ...

6 à 8 séances

d'1h30
jusqu'à 6 mois

Séance à distance ou en présentiel

Contactez-moi par mail
vanessa@synapsevv.com

Coaching relationnel au travail

Objectif

-Faciliter la communication dans ses relations de travail
-Renforcer et développer ses aptitudes comportementales (soft skills)

Pistes de travail

-Visiter son intelligence émotionnelle avec le Test EQ-I 2
-Renforcer sa confiance en soi
-Comprendre les jeux psychologiques
- ...

6 à 8 séances

d'1h30
jusqu'à 6 mois

Séance à distance ou en présentiel

Contactez-moi par mail
vanessa@synapsevv.com

Coaching de transition

Objectif

-Franchir un cap et appréhender sereinement les phases de changements
-Renforcer et développer ses aptitudes comportementales (soft skills)

Pistes de travail

-Accompagner la mobilité en soi
-Visiter et comprendre son intelligence émotionnelle avec le Test EQ-I 2
-Intégrer les changements de rôles et de postures

6 à 8 séances

d'1h30
jusqu'à 6 mois

Séance à distance ou en présentiel

Contactez-moi par mail
vanessa@synapsevv.com

Coaching de l'identité

Objectif

-Faire un point sur soi
-Concilier l'être et le faire

Pistes de travail

-Les états du moi
-L'histoire de vie
-Meilleure connaissance de soi à travers le test EQ-I2 sur l'intelligence émotionnel

6 à 8 séances

d'1h30
jusqu'à 6 mois

Séance à distance ou en présentiel

Contactez-moi par mail
vanessa@synapsevv.com

Amour du pays ; 5. Attachement, Sociabilité ; 6 Courage, Combativité ; 7. Cruauté, Meurtre ; 8. Gourmandise, Ivrognerie ; 9. Ruse, Finesse ; 10. Cupidité, Égoïsme ; 11. Sens de l'arrangement, de la construction ; 12. Orgueil ; 13. Vanité ; 14. Circonspection, Précaution ; 15. Bienveillance,
Urbanité ; 16. Foi, Piété ; 17. Fermeté, Entêtement ; 18. Espoir, Illusion ; 19. Justice, Vérité ; 20. Mysticisme ; 21. Idéalisme, Poésie ; 22. Es-
Parfois, nous avons besoin d'un temps spécifique
Alors, pensez *Coaching* !

Flash coaching

Objectif

-Prendre une décision
-Préparer un entretien
-Apporter de la clareté à une situation

Pistes de travail

Adaptation
en fonction de vos besoins

1 séances

d'1h30

Séance à distance ou en présentiel

Contactez-moi par mail
vanessa@synapsevv.com

Express
en 3 temps

Objectif

-Besoin de se recentrer et passer à l'action

Pistes de travail

-Qui suis-je ?
-Renforcer l'estime se moi
-Etablir un plan d'action

3 séances

d'1h30
entre 2 et 3 mois

Séance à distance ou en présentiel

Contactez-moi par mail
vanessa@synapsevv.com

Vanessa BACONNET-CLEMENT
Coach Certifiée

Formée à la Programmation Neuro Linguistique, au rêve éveillé dirigé, à l'accompagnement de certains symptômes du stress post traumatique et au langage émotionnel.

Habilitée à faire passer le test EQ-I 2.0 pour évaluer votre intelligence émotionnelle

Contactez-moi par mail : vanessa@synapsevv.com