



LE COACHING

SÉANCE DÉCOUVERTE



Vous vous demandez si le coaching peut fonctionner pour vous et correspondre à votre besoin ?

Vous vous interrogez sur le déroulement concret d'une séance et d'un parcours ?



**Pour bien commencer l'année 2020,
l'équipe CAORH vous propose
une séance de découverte du coaching**



LE COACHING

Qu'est-ce que c'est ?

Le coaching est un accompagnement individuel permettant à une personne d'identifier et de mobiliser des ressources dans le cadre d'une volonté de changement.

Il permet à la personne accompagnée :

- ▲ De prendre conscience de son fonctionnement et de ses effets, des limites à dépasser et de sa relation avec son entourage,
- ▲ De se projeter différemment dans des situations variées,
- ▲ De mobiliser son potentiel et ses ressources au service d'un objectif,
- ▲ De consacrer du temps et de l'attention à résoudre des difficultés rencontrées ou à préparer la réalisation de projets.

Les séances découverte, c'est pour qui ?

Tout agent travaillant dans une collectivité de Loire-Atlantique.

Qui anime les séances ?

Elles ont lieu avec Marie Favreau ou Hélène Giraud, consultantes au CDG 44 et également coaches certifiées.

Comment se passe une séance découverte ?

- 1/ Marie Favreau ou Hélène Giraud vous présentent rapidement ce qu'est (et ce que n'est pas) le coaching.
- 2/ Vous expérimentez avec l'une d'elle ce à quoi ressemblerait une 1ère séance de coaching.

Coaching complet
7 séances
minimum
recommandées



Quand auront-elles lieu ?

Les créneaux sont ouverts chaque lundi de janvier et février.
La séance dure 1h30 (de 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30)

Où ?

Dans les locaux du Centre de Gestion, 6 rue du Pen Duick II à Nantes

Quel tarif ?

Les séances découvertes sont **gratuites**.

Comment faire pour s'inscrire ?

- ✓ Vous écrivez à conseilrh@cdg44.fr en mentionnant un ou plusieurs créneaux disponibles et vos coordonnées
- ✓ Vous obtenez une confirmation du RDV
- ✓ Le jour du RDV, vous venez avec une demande, un sujet à travailler en rapport avec votre contexte professionnel

