



DÉVELOPPEZ VOTRE POTENTIEL

LE COACHING PROFESSIONNEL

Le coaching professionnel, réalisé selon les principes ICF (*International Coaching Federation*) est une démarche structurée et efficace pour développer vos compétences professionnelles.

Comment ça se passe?

Au préalable on valide le "fit" par une brève rencontre de 30 minutes.

La démarche débute par l'identification d'objectifs précis et le travail s'effectue grâce à différents outils que le coach vous invitera à explorer et mettre en pratique.

À la fin de chaque rencontre, vous aurez identifié des actions à mettre en place.

Une démarche complète se déroule sur 5 à 6 rencontres d'1h30, et se termine par une rencontre de bilan.

Votre projet

En coaching, vous êtes sur le siège du conducteur, vous choisissez la destination et vous êtes maître de votre contexte. Le coach croit en votre capacité à trouver les meilleures solutions et vous guide dans votre exploration.

Avantages du coaching

Le coaching apporte un changement de *mindset*. Les apprentissages sont plus durables qu'avec d'autres formes d'accompagnement (tels que la formation ou le mentorat) puisque vous passerez à l'action après chaque séance. Ainsi, comme un athlète, vous rencontrerez vos objectifs plus facilement et rapidement avec le support d'un coach que si vous étiez seul(e).



JULIE D. COUILLARD, CRHA

Consultante en développement organisationnel, formatrice et coach professionnelle

SERVICES

Services-conseils en gestion
Coaching professionnel
Formation (leadership)
Consolidation d'équipe
Psychométrie

CERTIFICATIONS

Formation universitaire pluridisciplinaire en psychologie (2000) et en relations industrielles (2002)

Analyste MPO certifiée, évaluations psychométriques (2007)

Certification de coach professionnelle ICF (en voie d'obtention)

CONTACT

couillardconseils@outlook.com

C : 819.806.4984

www.couillardconseils.ca

PARTENAIRE DE

