



*Améliorez votre efficacité et votre  
qualité de vie !*

---

## **Coaching pour leaders et employés**

**Programme - ÉQUILIBRE DE VIE** (coaching individuel)

**Objectif:**

L'objectif est de permettre à chaque individu (leader ou employé) d'améliorer son rendement et sa qualité de vie au travail.

**Détails du programme:**

Ce programme de coaching permet d'améliorer l'accomplissement de la tâche de travail, en portant une attention particulière au comportement et à l'attitude du

participant. Celui-ci recevra les outils qui lui permettront de gérer son stress efficacement et de mieux s'adapter à son environnement de travail.

Notre expertise permet de détecter les points spécifiques à améliorer pour ensuite proposer des moyens simples et efficaces pour les corriger.

Voici un aperçu des éléments que nous pouvons corriger:

#### A. Défis liés à l'accomplissement de la tâche :

Perte de temps, manque d'organisation, TDAH, trop expéditif, lenteur, négligeant des détails, problème de mémoire, etc...

#### B. Défis liés au comportement :

Trop parler, communication inefficace, manque de tact, manipulation, médisance, violence verbale, violence psychologique, colère, impatience, irritabilité, mauvaise gestion du stress, peur de faire des erreurs, peur de blesser les autres, manque d'audace, peur de prendre des risques, pessimisme, découragement, culpabilité, auto-sabotage, manque de confiance en soi, manque de motivation, conflits avec les autres, jalousie, épuisement, manque d'énergie, problème d'insomnie, anxiété, problème de dépendance.