

Coaching individuel

Clarifier ses objectifs, renforcer sa posture, avancer vite

Un accompagnement professionnel pour managers et dirigeants : prendre du recul, traiter un enjeu concret et construire des solutions durables, à Lille et en Hauts-de-France.

Accompagnement cadré à partir d'une demande réelle, d'un objectif global et d'un cadre éthique partagé.
Vous savez ce qui relève de la confidentialité du coaching, des points d'étape éventuels et de l'entretien découverte.

Format	Séances de 2 heures. Accompagnement à la séance ou en packs de 4, 7 ou 10 séances selon l'enjeu. En présentiel à Lille, dans votre entreprise de la MEL, ou à distance selon le contexte.
Public visé	Managers, chefs de projet, dirigeants et cadres confrontés à une question de posture, de relation, d'organisation ou de transition professionnelle.
Intentions	Clarifier un objectif, dépasser un point de blocage, tonifier la motivation, mieux gérer son temps, préparer un changement ou renforcer la posture managériale.
Axes de travail	Coaching centré sur la personne et/ou sur les aptitudes relationnelles : confiance, assertivité, émotions, communication, relations avec collaborateurs, pairs, clients, usagers ou hiérarchie.
Cadre	Entretien découverte offert. Cadre éthique et contractuel, réunion tripartite possible selon le besoin, travail inter-séances et confidentialité des échanges.
Tarif	1 séance : 300 € HT (2 h). Pack 4 séances : 1 200 € HT (140 € HT / heure). Pack 7 séances : 1 820 € HT (130 € HT / heure). Pack 10 séances : 2 400 € HT (120 € HT / heure).
Financement	Coaching professionnel non éligible aux financements OPCO / Qualiopi.

Pourquoi QUASAR ?

- Un coach professionnel expérimenté, avec une pratique ancrée dans le réel de l'entreprise.
- Une formation longue ICF niveau 2 et un titre RNCP de coach professionnel.
- Un coaching sans ésotérisme, centré sur l'analyse, l'écoute active, le questionnement et la mise en action.
- Un accompagnement sur mesure à partir de situations concrètes, pas un protocole standard plaqué.
- Des bénéfices visibles rapidement : chaque séance doit avoir un sens et produire un résultat utile.

Coaching individuel sur mesure

Séances de 2 heures, à l'unité ou en packs de 4, 7 ou 10 séances.

Présentiel à Lille, sur site dans votre entreprise ou en visio.

Entretien découverte offert pour valider le besoin et le cadre.

Cadre et confidentialité

Le coaching est confidentiel.

Réunion tripartite possible quand l'entreprise doit clarifier les objectifs et les conditions de réussite.

Cette prestation n'entre pas dans le périmètre Qualiopi et n'est pas éligible OPCO.

Axes de travail en coaching individuel

Un accompagnement sur mesure pour débloquer une situation, renforcer la posture et faire émerger des solutions durables.

1. Clarifier la demande et le cadre de réussite	Entretien découverte, objectif global, indicateurs, contrat de séance, niveau de confidentialité et articulation éventuelle avec RH ou N+1.
2. Développer lucidité, posture et motivation	Forces, valeurs, points de blocage, syndrome de l'imposteur, confiance en soi, motivation, cap professionnel et gestion du temps.
3. Travailler les relations et situations sensibles	Communication, écoute active, reformulation, assertivité, intelligence émotionnelle, feedback, délégation, tensions avec collaborateurs, pairs ou hiérarchie.
4. Ancrer les décisions et l'autonomie	Inter-séances, expérimentation sur le terrain, retours d'expérience, ajustements et solutions durables construites par le manager lui-même.

Modalités d'accompagnement <ul style="list-style-type: none">• Séances de 2 heures, en présentiel ou à distance.• Rythme défini selon l'enjeu et la disponibilité du bénéficiaire.• Entretien découverte offert avant démarrage.• Réunion tripartite possible pour les accompagnements en entreprise.	Outils, livrables et repères travaillés <ul style="list-style-type: none">• Questionnement, écoute active, reformulation et projection.• Contrat de séance, objectif global et indicateurs de progrès.• Plans d'action inter-séances, décisions, tests terrain et retours d'expérience.• Repères de posture, de communication et d'organisation adaptés à la situation.
Bénéfices attendus pour l'entreprise <ul style="list-style-type: none">• Un manager plus lucide, plus posé et plus autonome dans ses décisions.• Des relations de travail plus fluides avec l'équipe, les pairs, les clients ou la hiérarchie.• Une capacité renforcée à traiter les tensions, arbitrages et situations sensibles.• Des progrès visibles sur des enjeux concrets, sans dépendance durable au coach.	Coaching individuel  Ouvrir la page dédiée

Cas d'usage fréquents <ul style="list-style-type: none">• Prise de recul sur une difficulté managériale ou relationnelle.• Besoin d'assertivité, de confiance en soi ou de posture.• Gestion du temps, surcharge, tensions ou perte de motivation.• Transition professionnelle, nouvelle responsabilité ou besoin de clarifier un cap.	Points clés 2 heures 1 séance : 300 € HT Pack 4 : 1 120 € HT Pack 7 : 1 820 € HT Pack 10 : 2 400 € HT Présentiel ou visio Managers & dirigeants
--	---