

# 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.**

<b>Format</b>	Séances de 2 heures. Accompagnement à la séance ou sur plusieurs séances selon l'enjeu. En présentiel à Lille, dans votre entreprise de la MEL, ou à distance selon le contexte.
<b>Public visé</b>	Managers, chefs de projet, dirigeants et cadres confrontés à une question de posture, de relation, d'organisation ou de transition professionnelle.
<b>Intentions</b>	Clarifier un objectif, dépasser un point de blocage, tonifier la motivation, mieux gérer son temps, préparer un changement ou renforcer la posture managériale.
<b>Axes de travail</b>	Coaching centré sur la personne et/ou sur les aptitudes relationnelles : confiance, assertivité, émotions, communication, relations avec collaborateurs, pairs, clients, usagers ou hiérarchie.
<b>Cadre</b>	Entretien découverte offert. Cadre éthique et contractuel, réunion tripartite possible selon le besoin, travail inter-séances et confidentialité des échanges.
<b>Tarif</b>	300 € HT par séance de 2 heures. Devis possible pour un parcours structuré, avec ou sans temps tripartites.
<b>Financement</b>	Coaching professionnel non éligible aux financements OPCO / Qualiopi.

### Pourquoi QUASAR ?

- Un coach professionnel expérimenté, avec une formation longue et une pratique ancrée dans le réel de l'entreprise.
- 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, rythme adapté à l'enjeu.  
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.

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

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

<p><b>Cas d'usage fréquents</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de recul sur une difficulté managériale ou relationnelle.</li> <li>• Besoin d'assertivité, de confiance en soi ou de posture.</li> <li>• Gestion du temps, surcharge, tensions ou perte de motivation.</li> <li>• Transition professionnelle, nouvelle responsabilité ou besoin de clarifier un cap.</li> </ul>	<p><b>Points clés</b></p> <p><b>2 heures</b> 300 € HT / séance</p> <p><b>Présentiel ou visio</b> Managers &amp; dirigeants</p> <p><b>Entretien découverte offert</b> Non éligible OPCO</p>
--	--