

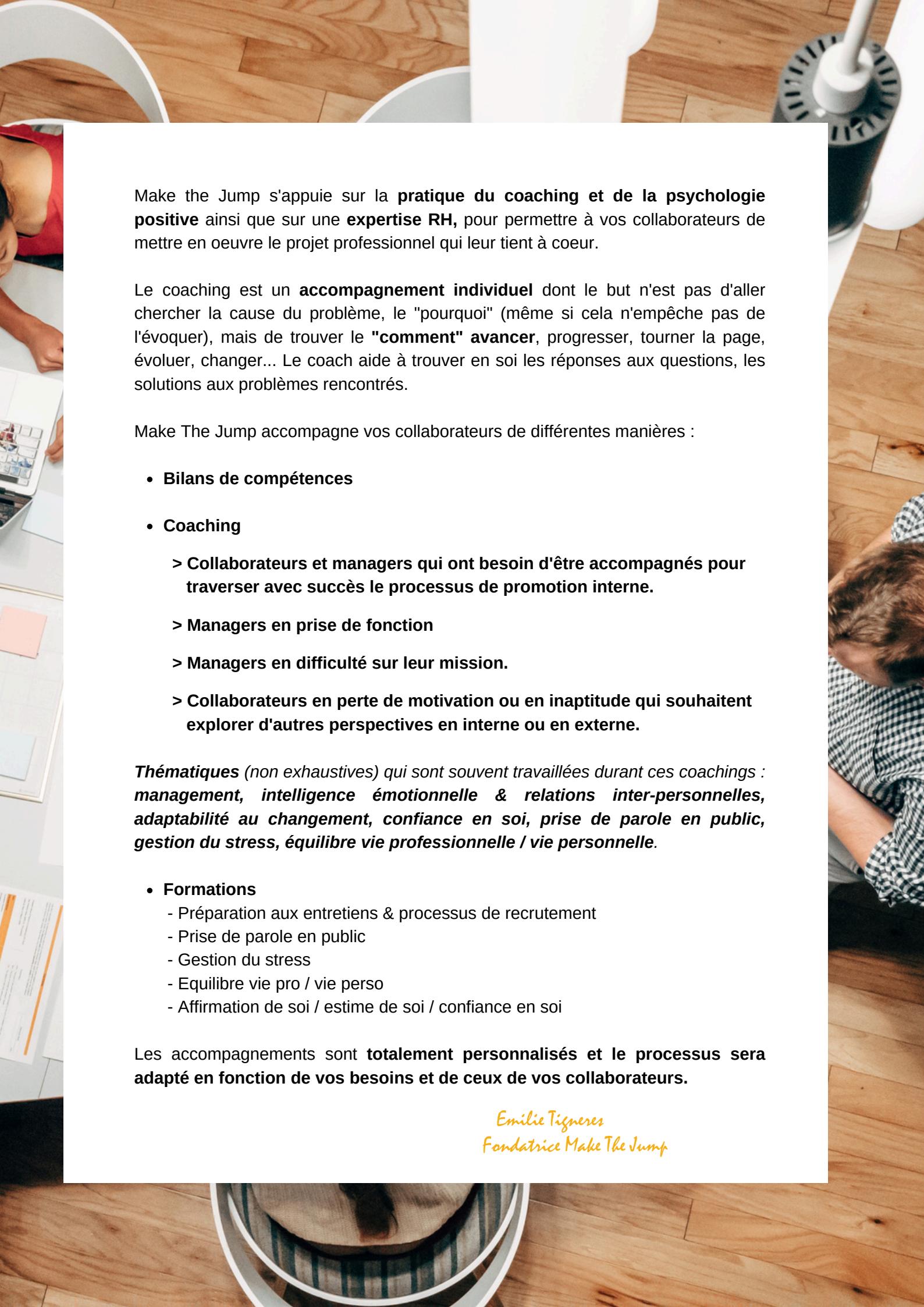
Make the  
**JUMP**



**COACHING - BILAN DE COMPÉTENCES - FORMATION**

**contact@makethejump.fr**

**06 65 66 82 44**



Make the Jump s'appuie sur la **pratique du coaching et de la psychologie positive** ainsi que sur une **expertise RH**, pour permettre à vos collaborateurs de mettre en oeuvre le projet professionnel qui leur tient à cœur.

Le coaching est un **accompagnement individuel** dont le but n'est pas d'aller chercher la cause du problème, le "pourquoi" (même si cela n'empêche pas de l'évoquer), mais de trouver le "**comment**" **avancer**, progresser, tourner la page, évoluer, changer... Le coach aide à trouver en soi les réponses aux questions, les solutions aux problèmes rencontrés.

Make The Jump accompagne vos collaborateurs de différentes manières :

- **Bilans de compétences**

- **Coaching**

- > **Collaborateurs et managers qui ont besoin d'être accompagnés pour traverser avec succès le processus de promotion interne.**

- > **Managers en prise de fonction**

- > **Managers en difficulté sur leur mission.**

- > **Collaborateurs en perte de motivation ou en inaptitude qui souhaitent explorer d'autres perspectives en interne ou en externe.**

**Thématiques** (non exhaustives) qui sont souvent travaillées durant ces coachings : **management, intelligence émotionnelle & relations inter-personnelles, adaptabilité au changement, confiance en soi, prise de parole en public, gestion du stress, équilibre vie professionnelle / vie personnelle.**

- **Formations**

- Préparation aux entretiens & processus de recrutement
- Prise de parole en public
- Gestion du stress
- Equilibre vie pro / vie perso
- Affirmation de soi / estime de soi / confiance en soi

Les accompagnements sont **totalement personnalisés et le processus sera adapté en fonction de vos besoins et de ceux de vos collaborateurs.**

*Emilie Tigneres  
Fondatrice Make The Jump*

## COACHING INDIVIDUEL TRIPARTITE

*Le coaching professionnel vise à accompagner le collaborateur pour développer son potentiel et ses soft skills (compétences comportementales) dans le cadre de ses objectifs professionnels.*

*Le coaching lui permet d'être accompagné de manière structurante dans une période-clé de son développement pour optimiser ces comportements professionnels sur le long terme.*

### **Quel est le cadre du coaching ?**

> **Un cadre de temps.** Il est convenu de travailler ensemble dans le cadre du coaching pendant un certain nombre de séances sur une durée déterminée. C'est entre 8 et 10 séances sur 6 à 8 mois globalement (la mise sous contrainte de temps aide l'efficacité)

> **Un cadre d'objectif.** Nous prendrons le temps de clarifier les objectifs et d'y associer des indicateurs de réussite que nous vérifierons à la fin du coaching pour voir où en est le collaborateur.

> **Un cadre d'engagement.**

**On détermine un objectif. On se donne un certain temps. On se met en action.**

**On déroule un genre d'entraînement pour atteindre l'objectif.**

## COACHING INDIVIDUEL TRIPARTITE

### PHASE DE LANCEMENT

- Briefing avec le commanditaire.
- Rencontre avec la personne à coacher pour faire connaissance, clarifier son besoin et établir une relation de confiance.
- Entretien tripartite pour valider un contrat d'objectifs et de modalités.

### PHASE DE DEVELOPPEMENT

- Processus de coaching qui inclut une série d'entretiens pour mobiliser de nouvelles ressources.
- Expérimentations inter-sessions en fonction des nécessités du terrain.
- Entretien tripartite mi-parcours pour faire un point d'avancement.

### PHASE DE CLÔTURE

- Restitution en tripartite à l'issue du coaching pour valider les progrès et ancrer les changements dans la durée.
- Note de synthèse pour la personne coachée.

## FORMATIONS INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES

- Bilan de compétences
- Prise de parole en public
- Gestion du stress
- Equilibre vie pro / vie perso
- Affirmation de soi
- Préparation aux entretiens et aux processus de recrutement (internes & externes)





# OUTILS

- Des séances d'accompagnement individuel.
- Des techniques de coaching, de psychologie positive et "d'empowerment".
- Des techniques de coaching et de PNL (Programmation Neuro-linguistique).
- Des tests de personnalité et de motivations.
- Des exercices de développement personnel.
- Des expérimentations, mises en actions.
- Un book avec des fiches outils.
- Des travaux pratiques à faire entre les séances.
- Une disponibilité par sms, mail ou téléphone entre les séances.



# RÉSULTATS

- Votre collaborateur(trice) connaît ses besoins professionnels.
- Il / elle atteint son / ses objectif(s).
- Il / elle se connaît.
- Il / elle comprend ses émotions.
- Il / elle a confiance en lui.
- Il / elle est fier(e) de son projet professionnel.
- Il / elle peut transférer ses apprentissages à d'autres domaines.