

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 coeur.

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)

Bilan de
compétences
finançable par le
CPF



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.