

LE COACHING AXÉ SOLUTIONS

« COACHING EXPRESS »



OBJECTIF GÉNÉRAL

Le « coaching express » repose sur une méthode de coaching dite axée sur les solutions et en appui sur les ressources du coaché. Il s'agit d'une approche qui pourrait se comparer à la « résolution de problèmes ». Elle se résume en 4 étapes et se déroule sur 30 minutes. L'objectif général porte sur l'apprentissage de cette méthode afin de bonifier son coffre à outils au service de la stratégie d'accompagnement privilégié par le professionnel.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre les fondements de l'approche ressources/forces;
- Distinguer le coaching de développement du coaching axé Solutions;
- Apprendre le processus et les étapes du coaching axé Solutions;
- Expérimenter le coaching axé Solutions.

RÉSULTATS ATTENDUS

Au terme de cette activité de formation virtuelle, les participants comprendront mieux les fondements de la psychologie positive, notamment l'approche ressources, ils pourront aussi distinguer l'approche de coaching développemental de l'approche axée solutions et ils seront outillés pour mettre à profit la technique du coaching axé Solutions et l'expérimenter.

DESCRIPTION

Il s'agit d'une formation théorique et pratique. Les notions de base de la psychologie positive sont présentées sommairement au départ. La demi-journée se découpe en période de 45 minutes, chacune entrecoupée d'une pause de 10 minutes. Les participants repartiront avec une idée claire de ce qu'est la technique de coaching axé Solutions et ses appuis sur la psychologie positive.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Cette formation virtuelle suggère d'expérimenter concrètement le coaching axé Solutions. Connaître son approche et sa technique en appui sur ce qui permet de reconnaître et de favoriser le recours aux ressources du coaché et la recherche de solutions.

Parmi les outils proposés pour l'identification des ressources potentielles, les participants sont invités, s'ils le désirent, à compléter un questionnaire sur leurs forces au préalable de cette activité de formation en se rendant à www.viacharacter.org.

PRÉALABLE

Avoir accompagné des personnes dans le cadre de ses fonctions.

CLIENTÈLE CIBLE

Coachs professionnels, formateurs, consultants, professionnels RH, gestionnaires, conseillers d'orientation...

DATE ET HORAIRE

Formation à distance (en ligne)

Dates : Automne 2023

Durée : 3 heures - 9 h à 12 h

COÛT

250 \$ (Taxes en sus)

FORMATION RECONNUE



3 unités de formation continue

FORMATRICE

Sylvie Ménard, M. Sc., CRHA, PCC

Experte praticienne en psychologie positive et coach exécutif en leadership positif



EN SAVOIR PLUS

514 735-9333

coaching.qc.ca



**COACHING
DE GESTION**

Formateur de grands leaders