

Pourquoi choisir les programmes de coaching **OBJECTIF ÉNERGIE +** de Didier Herzog ?

Dans une période économique où l'on demande aux dirigeants et aux collaborateurs de donner chaque jour le meilleur d'eux-mêmes, il est difficile de maintenir un haut niveau de performance. Conscient de cela, vous souhaitez **favoriser le bien-être au travail** (lutter contre l'absentéisme, la démotivation et l'épuisement professionnel).

Nous avons la solution avec ces packs innovants, alliant bien-être physique et mental. Notre accompagnement, en coaching individuel ou collectif selon votre besoin, permet un suivi personnalisé des collaborateurs, vous garantissant ainsi les meilleurs résultats.

Le Coaching Individuel

POUR QUI ? Tous les potentiels de l'entreprise qui ressentent le besoin de « sortir la tête du guidon » pour retrouver une bonne hygiène de vie, un bon équilibre mental.

Renouer avec la performance

COMMENT ?

2 **DES OBJECTIFS FIXÉS CONJOINTEMENT**

dans le cadre d'une convention tripartite le Coach - le Coaché - la Direction

3 **10 SÉANCES D'1H30** soit 15 heures, réparties sur 5 à 7 semaines

GESTION DU STRESS
TRAVAIL EN ÉQUIPE ET COMMUNICATION

GESTION DU TEMPS
ÉQUILIBRE VIE PRO - VIE PERSO

GESTES ET POSTURES POUR LIMITER LES DOULEURS

ENDURANCE

HYGIÈNE DE VIE ET NUTRITION...

5 **LA POSSIBILITÉ DE FAIRE INTERVENIR** selon le besoin, d'autres experts (coachs spécialisés, kinésithérapeute, nutritionniste...)

1 **LE PLAN DE PERFORMANCE** un parcours individuel personnalisé diagnostiqué à l'issue de la 1ère séance

4 **UN ACCOMPAGNEMENT** physique, mental et émotionnel personnalisé au fil des séances

En fin de parcours, le coaché a alors en mains toutes les clés pour entretenir le bien-être retrouvé, travailler sur ses propres leviers de motivation et donc renouer avec la performance... en toute autonomie.

La garantie du coaching selon la méthode **OBJECTIF ÉNERGIE +**

- Un vrai retour sur investissement,
- des coachés impliqués,
- des résultats mesurables !

Le Coaching d'Équipe

Une équipe ayant besoin de renforcer sa cohésion et ses liens. Des managers qui doivent transmettre en permanence le goût du challenge à leurs équipes. Des collaborateurs qui doivent faire face à une réorganisation ou un changement important.

POUR QUI ?

Retrouver le goût du challenge, le plaisir de transmettre et de travailler ensemble

COMMENT ?

1 **UN QUESTIONNAIRE PRÉALABLE** adressé aux participants qui permet l'élaboration d'un diagnostic de groupe

2 **UN SÉMINAIRE DE 2 JOURS OU PLUS** idéalement « au vert »

5 **LA POSSIBILITÉ**, si ce séminaire révèle des besoins spécifiques, de proposer, pour certains collaborateurs, des séances de coaching individuel

4 **UNE MOBILISATION GÉNÉRALE** des énergies de chacun autour d'un projet commun

3 **DES CONSEILS ET MÉTHODES** concrets transmis par le coach au fil des ateliers, pour acquérir des méthodes simples et travailler la gestion du stress, la motivation, la performance, et le bien-être (hygiène de vie, nutrition...)

En fin de séminaire, l'équipe a retrouvé en un temps record et avec un soutien dans la durée, la force mentale et physique qui deviendront ses alliées et permettront à l'ensemble des membres de l'équipe de renouer avec l'estime de soi, et donc par conséquent la performance et la motivation.