

PROJET

---

FORMATION

---

COACHING

---



Notre accompagnement  
en coaching individuel

# Qu'est-ce qu'un coaching individuel?

---

Le coaching individuel est un accompagnement, durant une période définie, qui doit permettre à une personne, « le coaché », **de percevoir d'autres manières de fonctionner** que celles utilisées habituellement et/ou instinctivement.

Il s'agit d'un **espace de non-jugement** dont le but est d'amener progressivement le coaché à **opter consciemment pour les comportements et les choix** qui lui semblent les plus pertinents et appropriés à sa situation.



# Qu'est-ce qu'un coaching individuel?

---

- La démarche de coaching doit résulter d'un **choix volontaire du coaché**. Elle vise à répondre à des **objectifs partagés et validés en amont** entre: le coaché, son manager et/ou le représentant de la direction des ressources humaines et le coach.
- Le coach **adapte son approche** en tenant compte des compétences du coaché, de son niveau de motivation et de sa capacité à s'inscrire dans une dynamique de changement. Il cherche à **rendre le coaché autonome**, afin qu'il puisse poursuivre sa démarche de progrès et en pérenniser les acquis.
- Le coach peut être amené à transmettre des **apports formatifs et des conseils** lorsque cela est judicieux, pour autant, le coaching ne se substitue pas à la formation ou au mentoring. Ce n'est pas non plus une thérapie!
- L'ensemble du travail d'accompagnement se fait dans le respect, par toutes les parties prenantes, de la **confidentialité et de l'éthique professionnel**.

# Déroulement d'un coaching individuel

## 1. Prise de contact



- Echange avec le manager et/ou le représentant RH, pour comprendre les enjeux, constats et attentes.
- Echange avec le coaché afin de connaître sa vision et sa disposition à s'inscrire dans une logique de changement.
- Choix du coach dans le cas où plusieurs options sont proposées au coaché.

## 2. Préparation



- Possibilité d'une première séance de travail avec le coaché afin de réfléchir aux objectifs de progression et aux résultats attendus (hors coaching flash).
- Réunion tripartite dans l'entreprise en présence du coaché, de son manager, et/ou, du représentant RH, afin de convenir ensemble du contrat d'objectifs et des engagements de chacun.



## 4. Clôture et post-coaching

- Réunion tripartite de bilan, dans l'entreprise, en présence du coaché, de son manager, et/ou, du représentant RH, pour partager les résultats et identifier les axes qu'il reste à développer.
- Des séances de suivi « post-coaching » à moyen / long terme (hors coaching flash)

## 3. Accompagnement



- Des séances de travail de 1h30 à 2h à planifier toutes les 1 à 2 semaines. Ces RDV ont lieu soit en visio, soit dans les locaux d'Open Up Strategy à Argonay, soit dans l'entreprise dans un lieu calme et neutre, soit à l'extérieur dans un tiers lieu.
- Dans le cas où l'accompagnement dépasserait 6 séances, une réunion tripartite à mi-parcours, dans l'entreprise, en présence du coaché, de son manager et/ou, du représentant RH, est recommandée.

# Offre tarifaire - France - Année 2024

<p>→ <b>Coaching flash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 RDV de prise de contact</li> <li>• 2 réunions tripartites</li> <li>• <b>4 séances d'accompagnement</b></li> </ul>	<p>Accompagnement centré sur un objectif spécifique, idéal pour <b>la prise de conscience</b> ou le travail sur un <b>point de progrès précis</b>. Durée de 1 à 2 mois.</p>	<p><b>2 100€ HT</b></p>
<p>→ <b>Coaching court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 RDV de prise de contact,</li> <li>• 2 réunions tripartites,</li> <li>• <b>6 séances d'accompagnement</b></li> <li>• 1 RDV de post-coaching</li> </ul>	<p>Accompagnement centré sur <b>un nombre restreint d'objectifs</b>, idéal lorsqu'on a déjà travaillé sur soi et que le contexte est propice au développement. Durée de 2 à 3 mois.</p>	<p><b>3 200€ HT</b></p>
<p>→ <b>Coaching classique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 RDV de prise de contact,</li> <li>• 3 réunions tripartites,</li> <li>• <b>9 séances d'accompagnement</b></li> <li>• <b>2 RDV de post-coaching</b></li> </ul>	<p><b>Accompagnement complet</b> incluant une phase d'exploration et de connaissance de soi pour avancer à partir d'une situation globale quel que soit le contexte. Durée de 3 à 4 mois.</p>	<p><b>4 300 € HT</b></p>
<p>→ <b>Coaching long</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 RDV de prise de contact,</li> <li>• 3 réunions tripartites,</li> <li>• <b>Plus de 9 séances d'accompagnement</b></li> <li>• <b>2 RDV de post-coaching</b></li> </ul>	<p>Accompagnement poussé pour aborder <b>dans toutes ses dimensions</b> une situation globale y compris dans des contextes complexes et mouvants. Durée de 5 mois et plus.</p>	<p><b>A partir de 4 500€ HT</b></p>
<p>→ <b>Coaching sur-mesure</b></p>	<p><b>D'autres combinaisons</b> sont possibles pouvant inclure des rendez-vous de mentoring, de médiation et/ou de conseil.</p>	<p><b>À la demande</b></p>
<p>→ <b>Coaching collectif</b></p>	<p><b>Pour améliorer la performance, la collaboration, les modes de fonctionnement, la communication, la cohésion ou encore la dynamique d'une équipe / d'un groupe...</b></p>	<p><b>À la demande</b></p>

**Intervenante** : Sophie Pont, coach certifiée par l'Académie Européenne de coaching

**Conditions de facturation** : 50% à la signature du contrat et 50% à la fin de l'accompagnement sur la base de la prestation réellement réalisée.

**N'inclut pas** les éventuels frais connexes tels que: déplacements en dehors de la communauté de communes d'Annecy, location de salle, consommables.



# Sophie Pont

## PARCOURS

## EXPERTISE

-  Management
-  Gestion des RH
-  Déploiement de stratégie
-  Conduite du changement
-  Communication
-  Prévention des RPS

- ➔ **Ingénieur** diplômée de l'**INSA** & de **Concordia University** (Canada)
- ➔ **Formatrice et coach certifiée**, spécialisée en **neurosciences**
- ➔ **20 ans d'expérience en management dans l'industrie** et les **FMCG**
- ➔ Sur différents postes de :
  - Directrice des Ressources Humaines**
  - Instructeur progrès et performance industrielle**
  - Responsable de QVT & communication interne**
- ➔ Enseignante en dernière année d'**Ecole d'Ingénieur et de Master RH**
- ➔ Habituee à travailler à l'étranger et sur des **périmètres internationaux**
- ➔ Parlant 3 langues: **Français, Anglais, Espagnol**   



*On dit de Sophie qu'elle est dynamique, créative, exigeante et passionnée!*

SUR-MESURE,  
QUALITÉ,  
ÉNERGIE,  
ET SOURIRE !

- Je m'adapte à **vos besoins**
- Je travaille en **confiance** et en **proximité**
- Je vise **l'excellence** et la **pérennisation**
- J'apporte **bienveillance** et **bonne humeur**
- Je mise sur **le partage**, **l'innovation** et la **créativité**



 06 48 24 80 53

 [contact@open-ups.fr](mailto:contact@open-ups.fr)

 [www.open-ups.com](http://www.open-ups.com)

 Sophie Pont  
Open Up Strategy



Fondé en 2021, basé à Annecy, Open Up intervient partout où cela est utile, **en France comme à l'étranger.**



Nous répondons à vos messages sous **24h.** **Ensemble,** nous analysons votre situation afin de vous proposer une solution d'accompagnement **cousue main,** dédiée à la **réussite de vos projets.**



Nous sommes attentifs à l'intégration des **personnes en situation de handicap.** Nous identifierons les conditions nécessaires pour que nos interventions soient **adaptées à tous.**



Nous sommes particulièrement soucieux de la **préservation de notre environnement et de nos ressources.** Nous veillerons à choisir les options qui limitent notre **empreinte carbone** et renforce notre **engagement RSE.**