

Des conseils et des accompagnements personnalisés

Durée : 1h de conseil minimum - Tarif : à partir de 80 €



**DÉCROCHER UN
NOUVEL EMPLOI
OU UN NOUVEAU
POSTE**

Des outils

- Actualiser et créer un CV percutant pour accéder à un entretien d'embauche
- Rédiger une lettre de motivation
- Faire son « marketing emploi »
- Appréhender sans stress un entretien d'embauche : toutes les étapes de l'entretien

Des techniques

- Étudier et définir son marché
- Repérer et décrypter des annonces
- Utiliser et mobiliser ses réseaux personnels, professionnels et sociaux
- Organiser et planifier ses démarches pour réussir sa recherche d'emploi

Un argumentaire

- Simuler un entretien d'embauche pour savoir se mettre en avant et valoriser sa candidature aisément
- Se préparer au passage de tests
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration pour mieux se « vendre » en étudiant sa personnalité et ses capacités à l'aide de tests

Les + :

- Un avis objectif et honnête sur votre candidature
- Des conseils pragmatiques d'un expert RH
- Des tests pour mieux se connaître
- Mieux comprendre les attentes et les fonctionnements des recruteurs



**TROUVER DES
SOLUTIONS À UN
PROBLÈME DE
COMMUNICATION,
RELATIONNEL,
CONFLIT**

- Prendre du recul et comprendre les origines de la situation
- Identifier les obstacles et/ou difficultés de communication
- Comprendre les réactions et le positionnement de chacun face au conflit
- Identifier les postures possibles et leurs impacts
- Adapter sa posture
- Travailler une communication adaptée à la situation

Les + :

- Des conseils avisés pour prendre du recul
- Trouvez vos solutions avec le coach et travaillez votre communication sur des cas pratiques



**MIEUX VIVRE
UNE PÉRIODE DE
CHANGEMENT**

- Identifier le changement en question et les objectifs poursuivis
- Se situer dans le changement
- Étudier les impacts du changement
- Comprendre ses résistances et ses besoins
- Se connaître pour mieux appréhender et faire face au changement
- Construire un plan d'action pour mieux vivre sa période de changement et sortir de sa zone de confort

Les + :

- Des exercices pratiques et un plan d'action pour mieux vivre le changement



- Favoriser la prise de recul sur son rapport au travail et son implication
- Aider à la gestion du stress et des émotions
- Favoriser des stratégies d'influence efficaces permettant d'obtenir les ressources nécessaires pour son travail
- Gérer une situation stressante et se « déstresser »
- Élaborer un plan d'action à court et long terme
- Aider à prendre une décision sur sa carrière, par rapport à une situation de souffrance au travail

Les + :

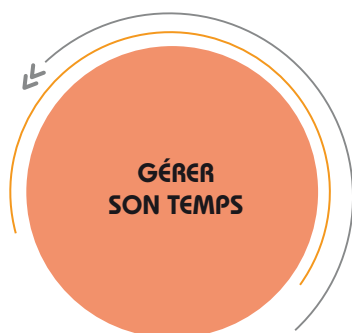
- Accompagnement par un coach en développement personnel et professionnel ou psychologue du travail
- En toute confidentialité



- Délimiter clairement son temps professionnel pour qu'il n'impacte pas le temps personnel
- Définir ses ambitions et ses priorités à la fois dans sa vie personnelle et professionnelle
- S'organiser, planifier plus et mieux, comment prioriser, gérer les contraintes
- Aider à la prise de décision (faire des choix)
- Essayer de travailler autrement avec les différentes alternatives proposées
- S'aménager du temps personnel
- Trouver le rythme qui vous convient

Les + :

- Accompagnement et outils pour concilier vie personnelle et professionnelle



- Identifier sa problématique de gestion du temps : comment et comment cela se manifeste ?
- Clarifier ses objectifs
- Se connaître et clarifier son mode de fonctionnement quant à l'organisation de son temps de travail
- Explorer ses réussites et identifier ses « voleurs de temps »
- Savoir discerner la juste priorité des tâches
- Trouver des solutions plus rapides face aux imprévus
- Communiquer de manière positive avec ceux qui peuvent vous aider à atteindre vos buts
- Gérer les interruptions et les sollicitations
- Canaliser les conversations chronophages ou « polluantes »
- Se libérer du syndrome de la procrastination
- Déterminer un plan d'action

Les + :

- Accompagnement et outils pour gérer votre temps efficacement

