



CODYSYS

# Coaching Individuel Pro

Document EC01

# Coaching Individuel à thématique professionnelle

Nom abrégé: Coaching Individuel Pro

Référence: EC01

**Augmenter son efficacité et atteindre ses objectifs professionnels.**

Outils utilisables:

## Le coaching individuel:

Pour augmenter son efficacité personnelle et professionnelle.

Avec cette technique d'accompagnement inspirée du sport, vous pourrez :

- Réussir plus facilement ce que vous entreprenez.
- Progresser dans votre cheminement personnel.
- Gagner en confiance en vous.



## Le training communication orale:

Pour progresser en expression orale en public, faciliter l'expression de ses idées et améliorer son image.

- Réussir plus facilement à transmettre son opinion, ses idées, ses arguments.
- Améliorer son body language (messages non verbaux)
- Gérer son appréhension d'avoir à parler en public.

## Sophrologie & méditation:

Pour mieux gérer son stress et cultiver son bien-être.

Ce sont des techniques douces d'amélioration et d'aide au changement qui vous permettront de:

- Gérer votre stress et gagner en confiance en vous.
- Progresser sur les plans qui vous intéressent.
- Devenir naturellement plus posé et charismatique.



CODYSYS

«Cohesion Dynamic Systems Sarl»

Consulting en Management – Coaching – Gestion de Stress

11 rue Gaston Boyer – 51100 Reims – France – Siret: 84471287700019

03 10 00 27 37 – accueil@codysys.com – codysys.com