

COACHING INDIVIDUEL

Pour qui ?

- personnes en reprise de travail
- personnes à risque sérieux d'épuisement professionnel

Objectifs :

- optimiser la reprise de travail après un arrêt prolongé et éviter la récurrence
- prévenir le syndrome d'épuisement professionnel

Durée : 5 à 10 séances de 1h30 à 2h espacées d'1 à 2 semaines

Pré-requis : être concerné par le syndrome d'épuisement professionnel

Méthodologie :

L'approche narrative est fondée sur l'idée que les récits que nous produisons en permanence sur notre vie peuvent soit nous enfermer, soit nous libérer, et qu'il existe toujours une multiplicité de points de vue pour rendre compte d'une situation. Fondée sur des techniques de conversation sophistiquées, elle ne se focalise pas sur les problèmes mais au contraire, sur les compétences déployées par les personnes lorsqu'il n'y a pas de problèmes.

Elle propose un **travail en profondeur sur le sens et sur le lien**, reconnaît l'influence de la transmission et de l'imitation dans nos choix, et s'inscrit dans le respect des « pratiques de vie » de chacun dans sa capacité à évoluer.

L'accompagnement narratif permet :

- d'**identifier les causes** de l'épuisement professionnel (le cas échéant) pour mieux s'en prémunir
- d'**identifier les résistances** de la personne face au problème de l'épuisement professionnel
- de **renforcer l'identité** de la personne en facilitant la prise de conscience de ses valeurs fondamentales
- de **renégocier la relation au travail** et à l'entourage professionnel
- de **révéler les talents et les compétences** cachées de la personne
- de **retrouver le sens et le plaisir au travail** en optimisant l'efficacité et la performance de la personne

Avantages :

- la **posture de l'intervenante** : psychothérapeute et coach, elle accompagne la personne sur le plan privé et thérapeutique ainsi que sur le plan professionnel et coachique, ces deux aspects devant obligatoirement être pris en compte pour une reconstruction complète après un syndrome d'épuisement professionnel
- la personne peut être reçue dans les **locaux de l'intervenante** (il est préférable de sortir du cadre de travail pour résoudre un problème lié au travail)
- la **libération de la parole est optimale** quand la personne se retrouve dans un contexte neutre
- éthique, déontologie, confidentialité, bienveillance et absence de jugement sont assurées
- du fait d'une organisation adéquate, la qualité de l'accompagnement est maximale
- l'**anonymat** / la discrétion : seule la DRH est au courant de l'accompagnement du ou de la salarié/e

Tarif : sur devis

