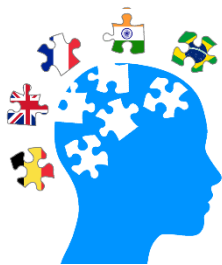


Cala Consulting Catalogue Coaching



CALA CONSULTING

JOANNA MENEZES

2023

Le coaching individuel : comment ça marche ?

Objectif

- Traiter une problématique professionnelle en échangeant avec la coach



Descriptif

Par le biais d'un entretien individuel et grâce à des techniques comme le questionnement, l'écoute active, la reformulation ou le feedback positif, la coach aide son coaché à prendre conscience de ses ressources et de ses limites vis-à-vis de son objectif. Elle l'aide ensuite à faire émerger des solutions, à se mettre dans une dynamique positive et à définir un plan d'action précis pour atteindre l'objectif fixé.

Modalités

- Programme de 3 à 10 séances de coaching d'1h30
- Durée : entre 3 et 6 mois
- Lieu : dans les locaux de la coach à Paris ou en distanciel

*Toutes les prestations sont réalisées en français ou en anglais,
en face à face ou à distance*



Les thématiques de Coaching Individuel

1. Mener à bien une transition professionnelle

2. Réussir sa prise de poste

3. Relever un challenge professionnel

4. Réussir sa première mission managériale

5. Développer son leadership pour faire croître la confiance et la cohésion d'équipe

6. Réussir son retour à l'emploi après un congé maternité, paternité ou parental

7. Se préparer au mieux à une expatriation

8. Réussir son retour en France après une expatriation

9. Réussir son impatriation vers la France

10. Mieux se connaître pour gagner en efficacité interpersonnelle (DiSC®)

*Toutes les prestations sont réalisées en français ou en anglais,
en face à face ou à distance*



1. Mener à bien une transition professionnelle

Descriptif

Votre situation professionnelle ne vous satisfait plus et vous avez l'impression d'être à un tournant de votre carrière ?

Ce programme de coaching s'adresse aux personnes qui sont en recherche d'emploi ou qui souhaitent réorienter leur parcours professionnel, soit en interne soit à l'extérieur de l'entreprise. Il permet de faire un bilan de carrière suivi de la construction d'un projet professionnel, de l'élaboration d'une stratégie de recherche (à travers les techniques de recherche d'emploi et les connexions avec le marché) et de la préparation aux entretiens « réseau » et de recrutement.

Objectifs

- Faire le point sur sa carrière
- Réfléchir à son évolution professionnelle à court et à long terme
- Définir un projet professionnel en accord avec ses compétences, ses valeurs et ses choix de vie et analyser la pertinence de celui-ci au regard du marché
- Formuler une stratégie de recherche d'emploi efficace
- Se préparer aux entretiens d'embauche et aux négociations salariales

2. Réussir sa prise de poste

Descriptif

Vous vous apprêtez à relever un nouveau défi professionnel en intégrant une nouvelle fonction ou entreprise ? Vous avez des questions, des appréhensions et également des envies ?

Ce programme est un dispositif de coaching individuel qui permet à un professionnel d'appréhender sa nouvelle fonction, de répondre efficacement aux attentes de sa hiérarchie, de mettre en avant sa valeur ajoutée et d'établir de bonnes relations avec les membres de son équipe afin de réussir au mieux cette prise de poste.

Objectifs

- Cerner les attentes liées au poste (attentes exprimées et non exprimées)
- Identifier ses atouts vis-à-vis de la mission et les points de vigilance
- Se questionner sur les éléments culturels du nouvel environnement et sur comment s'y adapter
- Établir des liens avec ses collaborateurs et/ou collègues et sa hiérarchie
- Cartographier le réseau interne et construire sa stratégie de prise de contacts pour les premières semaines

3. Relever un challenge professionnel

Descriptif

Au cours d'une carrière, nous sommes tous confrontés à de nombreux défis, qu'ils soient professionnels ou interpersonnels.

Ce programme est un dispositif de coaching individuel qui permet à un professionnel de faire face à une problématique précise qu'il rencontre. L'objectif est de lui permettre de prendre du recul, de réfléchir aux solutions possibles et de bâtir un plan d'action pour relever ce nouveau défi.

Objectifs

- Clarifier la problématique à traiter
- Définir les objectifs souhaités en rapport avec la problématique
- Explorer la problématique afin de comprendre les enjeux, envies et croyances limitantes éventuelles
- Poser un regard sur ses valeurs, ses besoins et sa singularité
- Réfléchir à des solutions et concevoir un plan d'action

4. Réussir sa première mission managériale

Descriptif

Selon Peter Drucker (considéré comme l'inventeur du management moderne), un manager doit savoir organiser le travail, communiquer et motiver, mesurer la performance et faciliter la formation de son équipe.

Ce programme de coaching individuel permet donc à un professionnel d'avoir une espace de réflexion et d'échanges pour réfléchir à sa mission, bâtir durablement son identité de manager et trouver des solutions aux challenges qu'il rencontre.

Objectifs

- Cerner les attentes liées à son nouveau poste de management (attentes exprimées et non exprimées)
- Construire sa vision du management d'équipe en accord avec ses valeurs
- Se connaître et prendre conscience de ses points forts et ses axes d'amélioration
- Développer son intelligence émotionnelle et culturelle
- Construire son plan d'action personnel pour développer son leadership

5. Développer son leadership pour faire croître la confiance et la cohésion d'équipe

Descriptif

Aujourd'hui, la relation manager-managé tient plus du partenariat que de l'exécution de la stratégie d'un superviseur par un subordonné. Les managers sont de plus en plus impliqués dans les projets en tant que facilitateurs et coachs, tandis que les « managés » sont dans l'attente d'un environnement de travail collaboratif.

Ce programme de coaching permet aux managers de valoriser et développer des compétences de leadership pour mieux motiver leurs équipes et atteindre des objectifs personnels, professionnels et organisationnels spécifiques.

Objectifs

- Prendre du recul quant à son rôle de manager : missions et objectifs
- Faire le point sur ses pratiques d'accompagnement et son style de management
- Identifier les challenges rencontrés et les solutions à mettre en œuvre pour réussir le management de l'équipe
- Développer son intelligence émotionnelle et culturelle
- Construire son plan d'action personnel pour développer son leadership

6. Réussir son retour à l'emploi après un congé maternité, paternité ou parental

Descriptif

Devenir parent est une expérience merveilleuse et exaltante. Élever des enfants donne un nouveau sens à sa vie et de la profondeur à son expérience en tant qu'être humain. Mais cela exige également un changement dans sa façon de vivre et de travailler, en tant que personne et en tant que professionnel.

Ce programme est un dispositif de coaching individuel qui permet d'avoir un espace de réflexion pour mieux vivre la reprise du travail après une absence liée à l'arrivée d'un enfant.

Objectifs

- Réfléchir à sa nouvelle identité de parent et aux impacts de celle-ci sur sa relation à son travail et à son écosystème professionnel
- Optimiser la gestion du temps et de l'énergie et définir les stratégies pour établir un nouvel équilibre
- Se réapproprier ses missions professionnelles et gagner en confiance
- Créer des liens avec son entourage et constituer un réseau professionnel et de soutien
- Construire un plan d'action personnel pour bien vivre son retour au travail

7. Se préparer au mieux à une expatriation

Descriptif

Vous avez un projet d'expatriation? Que vous partiez seul ou en famille, une nouvelle vie à l'étranger ne s'improvise pas. Cela implique non seulement d'effectuer tout un ensemble de démarches administratives/logistiques, mais aussi de vous familiariser avec le pays d'accueil pour limiter l'impact du choc culturel et faciliter votre intégration.

Ce programme est un dispositif de coaching individuel qui permet à un professionnel de se projeter dans son expatriation, de se poser les bonnes questions et de se préparer à la prise de poste dans un nouveau pays.

Objectifs

- Faire le point sur son installation dans le pays d'accueil et trouver des solutions aux éventuelles difficultés rencontrées
- Prendre conscience de ses références culturelles, cerner les différences et similarités de la culture locale pour appréhender le choc culturel et développer des stratégies pour y faire face
- Prendre en main sa nouvelle fonction
- Créer des liens avec son équipe et se constituer un réseau de soutien à la fois dans son pays d'accueil et dans son pays d'origine.

8. Réussir son retour en France après une expatriation

Descriptif

Entre le challenge de réintégrer son entreprise, les tracas administratifs et le sentiment paradoxal d'être un étranger dans son propre pays, le retour en France après une expatriation peut être vécue comme une réelle épreuve.

Ce programme de coaching individuel permet aux expatriés français de se réapproprier leur culture d'origine, de s'adapter aux nouveaux codes et modes de fonctionnement de leur pays et de relever au mieux les défis en lien avec leur nouveau poste.

Objectifs

- Cerner les attentes de sa hiérarchie et prendre en main sa nouvelle fonction
- Faire le point sur son retour en France et trouver des solutions face aux éventuelles difficultés rencontrées
- Appréhender le contre-choc culturel et développer des stratégies pour y faire face
- Faire valoir ses nouvelles compétences et expériences par rapport au nouveau poste et identifier les points de vigilance
- Créer des liens avec son équipe et se constituer un réseau de soutien dans l'entreprise

9. Réussir son impatriation vers la France

Descriptif

Une mission d'impatriation peut être particulièrement éprouvante pour les salariés internationaux qui arrivent en France : première mission à l'étranger, premier éloignement de la famille et des amis, nouvelle langue, nouvelle culture...

Ce programme de coaching individuel permet à un professionnel non-français de saisir les spécificités de la culture française et de définir des stratégies pour s'adapter aux modes de travail, de communication et de relations interpersonnelles des Français au sein de l'entreprise d'accueil.

Objectifs

- Faire le point sur son installation en France et trouver des solutions aux éventuelles difficultés rencontrées
- Prendre conscience de son cadre de référence culturel et cerner les différences et similarités par rapport à la culture française
- Appréhender le choc culturel et développer des stratégies pour y faire face
- Comprendre les attentes de sa hiérarchie et prendre en main sa nouvelle fonction
- Créer des liens avec son équipe et se constituer un réseau de soutien

10. Mieux se connaître pour gagner en efficacité interpersonnelle (DiSC®)

Descriptif

Dans un monde professionnel incertain, imprévisible et en constante évolution, il est nécessaire d'être en état d'apprentissage permanent, ce qui nécessite de bien se connaître. L'outil DiSC® de Wiley permet aux professionnels de mieux se connaître en identifiant ses zones de confort et d'inconfort et de prendre conscience de ses forces, de ses points d'amélioration et de ses leviers de motivation au travail.

Ce programme permet de prendre conscience de l'impact de ses comportements sur ses relations avec les autres et de mieux identifier les différents besoins de communication.

Objectifs

- Avoir un debriefing détaillé du DiSC® après passage du questionnaire de personnalité
- Prendre du recul par rapport à ses interactions professionnelles, les difficultés rencontrées et de définir un plan de développement personnel
- Échanger sur des situations concrètes, définir des actions à mettre en place pour faire évoluer ces situations positivement
- Avoir un espace d'écoute et de soutien pour réussir cette phase d'apprentissage clé dans sa carrière

Favorisons l'apprentissage continu !



Vous aimez découvrir de nouveaux sujets et partager vos bonnes pratiques ?

Rejoignez le **Cala Learning Hub** !

Depuis janvier 2020, j'anime une communauté internationale d'apprentissage basée en France.

Mon ambition ? Permettre aux professionnels français et internationaux, venant de différents métiers et secteurs d'activités, d'échanger sur diverses thématiques de développement personnel et professionnel grâce à des rencontres mensuelles animées par un réseau de coachs experts.

Pour en savoir plus, cliquez ici :
<https://www.weezevent.com/cala-learning-hub-webinars-2021>

Qui est Cala Consulting ?

De double nationalité franco-britannique et diplômée d'un MS GRH et Mobilité Internationale de l'ENS Paris-Saclay/Institut Magellan, je suis **coach professionnelle certifiée** de l'Institute of Leadership and Management de Londres (ILM).

J'ai une vingtaine d'années d'expérience professionnelle dans les ressources humaines dont le recrutement, la gestion de compétences, la formation, l'outplacement et le management de la diversité.

Mon objectif aujourd'hui est d'aider les individus à **mener à bien leur carrière** dans un environnement de travail complexe et en constante évolution et d'aider les organisations à créer et à promouvoir un **environnement de travail inclusif**.

A ce titre, j'accompagne des professionnels en **coaching individuel** sur des thématiques de management, gestion de carrière, développement personnel et transition professionnelle. J'anime également des **formations en entreprise** sur les thématiques de management interculturel et intergénérationnel, la mixité femme-homme et le leadership inclusif. Je suis également certifiée à l'outil **DISC**.

En parallèle, je suis la fondatrice du réseau Cala Learning Hub, une **communauté d'apprentissage internationale** et suis membre de la fédération de coaches European Mentoring and Coaching Council (EMCC) France.



Joanna MENEZES

06 66 82 98 15

j.menezes@cala-consulting.com

cala-consulting.com

À votre disposition pour tout
renseignement complémentaire



Ils nous font confiance



BNP PARIBAS



Le saviez-vous ?

Le terme "coaching" dérive d'un ancien mot anglo-saxon désignant une voiture. Pour résumer, le coaching est donc comparable à un véhicule qui transporte un client de là où il est maintenant dans sa vie vers là où il veut être.



*Veillez noter que la forme masculine utilisée dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.
Le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.*