

Coaching Individuel



Bilan de compétences



Coaching d'Equipe



Formation sur Mesure



Estelle VOGT

Entreprise Individuelle

Coach Expert Méthode Target

Diplômée de la faculté de STAPS de Clermont Ferrand
« Préparation Mentale et Aide à la Performance »

Diplômée de la faculté de Strasbourg
Psychologue du Travail

Référente Bilan de Compétences

Coach Professionnelle



06 25 18 50 01

Lieu d'intervention :

42 rue Daguerre - 68200 Mulhouse
estellevogtpm@gmail.com
<http://www.methodetarget.com>



Partenaires :



Se Connaitre Pour Donner du Sens Et Agir



***Le mental
au service du bien-être
et de la performance***

Coaching professionnel

Préparation Mentale

Formations

Objectifs et Public :

Toute personne ou groupe souhaitant acquérir des outils qui lui permettront d'améliorer son bien-être, sa performance dans les situations quotidiennes de sa vie personnelle, professionnelle ou sportive.

Moyens :

Entretiens et suivis individuels
Alternance entre entretiens individuels et travail personnel.
Séminaire, accompagnement collectif

Contenu :

Mieux se connaître et appréhender son environnement

- Gérer la pression et le stress
- Optimiser la concentration
- Utiliser des techniques de gestion émotionnelle pour faire face à différentes situations
- Gérer les situations d'erreur

Optimiser sa performance

- Se fixer des objectifs générateurs de motivation et d'engagement
- Générer le potentiel énergétique pour être performant et développer le bien-être au travail
- Se préparer à tout type de défi

Mieux communiquer

- Renforcer la cohésion d'équipe
- Améliorer la communication
- Gérer les stratégies d'influence
- Optimiser une prise de poste

Bilan de Compétences (R6313-4 R6313-8)

Organisme certifié QUALIOPI au titre de la catégorie :
BILAN DE COMPETENCES

Objectifs et Public :

Toute personne souhaitant faire le point sur son parcours, découvrir ses raisons d'être, évoluer, changer, redonner du volume à ses objectifs et se mettre en mouvement.

Le bilan de compétences comprend trois phases :

1. Phase préliminaire :

Explication du déroulement de la démarche.
Confirmation de l'engagement du bénéficiaire
Analyse individuelle de la demande et de la situation globale
Mise en évidence, clarification et fixation des objectifs.

2. Phase d'investigation :

Analyse de la personnalité, des intérêts, des valeurs, des motivations ...
Repérage des acquis et compétences
Identification des pistes potentielles et/ou confirmation des pistes potentielles
Recherche d'informations sur chacune des pistes
Priorités, critères de choix
Elaboration d'un plan d'action

3. Phase de conclusion :

Validation du projet
Remise du document de synthèse
Evaluation
Suivi post-bilan (à 6 mois)

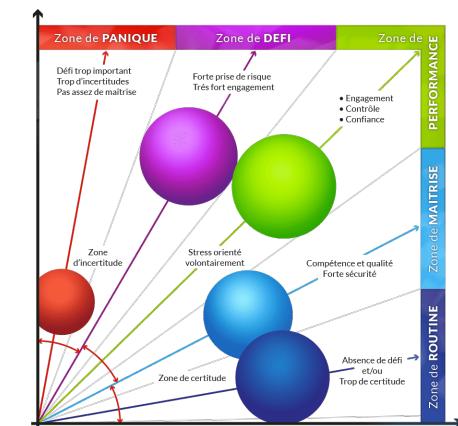
Le Modèle de Performance Mentale (ou MPM®)



Unique, systémique et fonctionnel, le MPM est constitué de 7 éléments, le MPM est une représentation imagée du "mental".

Il permet aussi d'établir un diagnostic de performance mental personnalisé

Le Diagnostic de Performance Mentale (ou DPM®)



A l'aide d'un questionnaire, cet outil permet d'établir un diagnostic qui mesure la capacité à répondre efficacement aux petits et grands défis de la vie.