

# COACHING COLORÉ

## CONTEXTE

Selon l'étude de Schaffner (2020), « **la connaissance de soi** développe notre capacité à vivre des vies cohérentes et enrichissantes. De plus, cela nous permet de connaître nos craintes et motivations et cela développe le contrôle de nos émotions ». Central Test 20 août 2024

Développer **la connaissance de soi** est donc un levier à actionner pour **développer sa vie personnelle et professionnelle**.

Le méthode 4 Colors® est l'outil que Cap Savoir a choisi de mobiliser pour permettre aux personnes accompagnées de travailler sur cette connaissance d'elles-mêmes. Elle permet **de prendre conscience** de qui elles sont, de l'approfondir et devenir, pourquoi pas, **une meilleure version d'elles-mêmes**.

Au fil de l'eau, à travers les différentes expériences d'**accompagnement coloré**, nous avons constaté que le test **4Colors®** et son débrief, pouvaient nécessiter, parfois, un suivi dans le temps. Et ce, afin d'ajuster ses comportements et les actions à mettre en place.

N'oubliez pas, la seule personne que vous pouvez changer, sur laquelle vous pouvez agir, c'est vous !

« Nous vous proposons donc de **vous accompagner de manière colorée** dans l'avancement de vos petits pas, visant **l'amélioration de vos compétences comportementales** ».

## PUBLIC

Chaque individu désirant améliorer la connaissance qu'il a de lui-même, de manière approfondie et suivie.

Toute personne souhaitant voir évoluer sa personnalité, ses comportements, son approche dans la résolution de problèmes et sa communication.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer sa posture et ses compétences comportementales

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUES

- Découvrir ses préférences comportementales à partir de son profil 4Colors®

- Définir un plan d'actions
- Identifier ses freins et ses forces
- Définir ses besoins pour développer sa posture managériale
- Définir le terme de confiance en soi
- Lister les actions permettant d'augmenter son degré de confiance et de s'affirmer dans ses missions de management
- Développer les soft skills nécessaires à l'amélioration de la situation

La proposition de participer à GCP – Groupe de Codéveloppement Professionnel- si un groupe est en cours. Cela vous permet de développer vos soft skills. Compétences sociales et humaines, complémentaires des compétences métier, les soft skills sont transférables dans tous les secteurs professionnels et sont mobilisables tout au long de votre vie personnelle et professionnelle.

### UNE VRAIE PLUS-VALUE !

## CONTENUS DE LA FORMATION

- Profil 4Colors® et débrief individuel : 1.5 h
- Définition de ton plan d'action CARE
- Politique des « petits pas »
- 3 à 4 coachings d'1 h, en Visio, selon le rythme établi ensemble
- Retour d'expérience (0.5 h à 1 h) sur l'évolution générale

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Les séances se déroulent à distance ou en présentiel.

## MÉTHODES ET OUTILS

- Un accompagnement individualisé en présentiel
- Un suivi entre les séances
- Des exercices et supports adaptés en fonction des échanges
- Un cadre éthique et des principes qui garantissent la confidentialité, la bienveillance, le non-jugement, l'empathie et ose l'humour.
- Le test 4 Colors® et son débrief réalisé par des formatrices certifiées

## PRÉREQUIS - NIVEAU DE SORTIE / PASSERELLES - DURÉE DE VALIDITÉ

- Niveau de langue française A2/B1 à l'oral et à l'écrit - CECRL : (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues)
- Avoir envie de travailler sur soi
- Être volontaire

**Cap Savoir** | 30 rue du Carteron CHOLET 49300 | Numéro SIRET: 40519376400058 | Numéro de déclaration d'activité: 52490127849 (auprès du préfet de région de: PAYS DE LA LOIRE) ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.

## Niveau de sortie / Passerelles :

- Sans équivalence de niveau de formation, ni passerelle
- Sans niveau spécifique de sortie
- Aucun lien vers d'autres certifications professionnelles, certifications ou habilitations

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Notre démarche d'évaluation est basée sur le modèle Kirpatrick® et repose sur 4 niveaux d'évaluation

- **Réaction :** en continu, au fil de l'eau - votre ressenti et votre satisfaction
- **Apprentissage :** situation d'apprentissage sur soi, son comportement, ses évolutions, ses freins, sa mise en mouvement...
- **Comportement :** évaluation des comportements mis en œuvre pendant le plan d'action choisi
- **Résultats :** évaluation à chaud en fin de session en fonction de vos attentes sur les effets induits du coaching coloré et les résultats réels dans votre vie personnelle et professionnelle

## DURÉE

- 5 h à 7 h (selon les besoins)
- Sur une durée de 3 à 4 mois

## TARIFS

735 € HT / personne > forfait coaching coloré

## ACCÈS

Après un premier contact téléphonique ou mail, la proposition est adaptée à vos besoins attentes et plannings.

Le démarrage se fait dès l'acceptation du devis et/ou l'organisation du groupe (nombre de personnes requis)

**Accès Handicap :** salle de formation accessible aux personnes à mobilité réduite.

**CHRISTELLE BEDRANI** est la collaboratrice référente Handicap au sein de Cap Savoir.

## POINTS FORTS

- Une équipe de professionnels formée aux pédagogies innovantes basées sur les neurosciences : FUNNY LEARNING®, [4 COLORS®](#), Facilitation Graphique...
- Une EXPERTISE DE 25 ans dans le champ de la communication écrite et de la pédagogie pour adultes.
- Des professionnelles spécialisées dans l'accompagnement de l'Humain.

Et, bien entendu, confidentialité absolue, sécurité et bienveillance sont les piliers du cadre proposé.

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Meilleure connaissance de soi, de ses points forts et de ses points d'effort, des limites de sa zone de confort, de ses envies, de ses besoins etc...
- Puissance, dynamisme et réussite pour les individus
- Des plans d'actions raisonnables et pertinents pour être acteur et responsable de son évolution professionnelle et personnelle
- Un suivi des plans d'actions, des progrès

## INFORMATIONS DIVERSES

### Vos contacts :

Ophélie ERIEAU : 07 57 18 24 68 - ophelie.erieau@capsavoir.org

Cap Savoir : 02 41 46 30 68 - contact@capsavoir.org

**Taux de réussite :** Nouvelle action pour fin 2024