

## Réseau des GRETA de l'académie de Versailles

### COACHING

GRETA de l'Essonne (91)

Evry, Savigny sur Orge, Etampes, Massy, Briis sous forges ,

#### OBJECTIFS

Comprendre sa situation personnelle et professionnelle dans le but d'entamer une dynamique de changement et développement. Dépasser ses croyances limitantes et prendre conscience de son potentiel pour le développer.

Optimiser les performances.

#### CONTENU

Analyse du parcours professionnel et personnel, de sa dynamique

Analyse des compétences professionnelles et personnelles à travers les activités décrites

Analyse des comportements et capacités transversales développés sous l'angle personnel et professionnel

Analyse des motivations

Analyse des points forts de la personnalité et des points à améliorer

Gestion du stress au travail. Maîtriser ses émotions et ses états d'inconfort.

Anticiper les changements. Mieux gérer son émotivité, reprendre confiance et développer une communication plus assertive

Communiquer avec impact. Réagir avec efficacité ici et maintenant

Conduite de changement

#### PUBLICS

- Salarié
- Autre

#### DURÉE

, variable selon positionnement

#### DATES

Date de début : 21 décembre 2023

Date de fin : 30 décembre 2026

#### PRÉ-REQUIS

Sans pré-requis

#### NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau

#### VALIDATION

- Attestation de fin de formation

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- A distance
- Cours du jour
- Cours du soir
- Face à face

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

[Conditions générales de vente consultables ici](#)

"En cas de force majeure, le GRETA pourrait être amené à réaliser la formation à distance, sur les modules permettant d'être réalisés selon cette modalité"

## COÛT

Tarif tout public pour un parcours type : de 90€ /h à 150€/h

## FINANCEMENT

- Auto-financement
- Entreprise et OPCO

## DOMAINES PROFESSIONNELS

- Développement professionnel et personnel

## CONTACT

DABM 91  
01 69 36 45 89  
dabm91@greta-essonne.fr

## RÉFÉRENT HANDICAP

Catherine BENSOUSSAN  
greta.essonne@ac-versailles.fr

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Accessibilité aux personnes en situation de Handicap  
Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.