

Coaching et Soutien individuel

Malgré nos compétences personnelles, nous pouvons avoir besoin de temps en temps d'une aide et d'un regard extérieurs pour gérer certaines situations.

Lors d'un **coaching**, des stratégies sont élaborées pour obtenir une image et une compréhension plus claire de la situation. L'attention est portée sur les aptitudes, qui sont à découvrir ou à développer. Ce processus créatif de recherche de solutions a pour but d'accélérer le développement naturel dans la direction souhaitée. La définition d'un objectif et l'orientation du processus en direction de cet objectif constituent le fil rouge du coaching. Le client / la cliente expérimente le fait qu'il / elle est capable de maîtriser et de surmonter cette situation grâce à ses ressources personnelles, ce qui lui permet ensuite d'avancer à nouveau de manière active et autonome.

Thèmes abordés dans le cadre d'un coaching:

- Bilan personnel, questions existentielles
- Reconnaître et accomplir ses propres besoins
- Renforcer la confiance et l'assurance en soi
- Amélioration de la performance
- Orientation professionnelle
- Devenir autonome
- Management, gestion des collaborateurs

Lors d'un **soutien individuel**, une attention particulière est apportée dans un premier temps à la compréhension de la situation professionnelle et de son contexte. Une approche semi-structurée permet ensuite de faire le point sur les déterminants de la santé au travail, ainsi que sur les initiatives et ressources déjà mises en œuvre ou à mettre en œuvre par le client / la cliente.

L'objectif du soutien individuel est la préservation ou la restauration du bien-être au travail. Il prend place lorsque les ressources internes à l'organisation ont été épuisées ou lorsque le client / la cliente souhaite faire cette démarche avec l'aide d'un tiers externe.

Thèmes abordés dans le cadre d'un soutien individuel :

- Stress chronique, risque de burnout
- Perte de motivation et de sens
- Perte de l'estime de soi
- Manque de reconnaissance
- Conflits durables, harcèlement

Ces prestations sont offertes par des psychologues diplômés, spécialisés dans les questions de santé au travail.

Plus d'informations sur la fiche descriptive ci-jointe.