

| ISABELLE DAVIAUD
CONSEIL

**L'accompagnement
en coaching individuel
Flash coaching**

Le 24 janvier 2022

Ce qu'est le Coaching

- Le **coaching**, ou accompagnement, est une méthode d'accompagnement personnalisé destinée à améliorer les compétences et la performance d'un individu, d'un groupe ou d'une organisation, grâce à l'amélioration des connaissances, l'optimisation des processus et des méthodes d'organisation et de contrôle
- On part de l'état actuel (une problématique opérationnelle), on se projette vers l'état désiré (fixation d'objectifs et d'indicateurs de réussite)
- Elaboration d'un plan d'action
- Ancré dans l'ici et maintenant (on ne va pas explorer le passé comme avec un psy)
- Le coaché est seul à prendre des décisions, il est acteur de son changement

Ce qu'est le Flash Coaching

- 1 à 3 séances maximum (au lieu de 5 à 15 pour un coaching classique)
- Pour répondre à une question très opérationnelle (ex : préparer un entretien de recrutement, préparer une intervention orale, travailler ses forces ou ses pensées limitantes, etc...)
- Destiné à avoir des résultats concrets rapides
- Peut se faire en face à face ou en visio

Mon approche: l'approche cognitivo-comportementale

- **Mettre en mouvement** grâce à un plan d'action très concret (objectifs généraux, objectifs spécifiques, indicateurs de réussite) orienté vers la problématique professionnelle : c'est la partie comportementale
- **Lever les freins à l'action** : travail sur les croyances limitantes, les modes de raisonnement (biais cognitifs), les interprétations: c'est le travail cognitif

Et ce, en totale collaboration avec le coaché qui est acteur de son propre changement (co-construction des objectifs, travail sur des cas pratiques tirés du quotidien professionnel).

Exemples de méthodes utilisées

- Identifier et travailler ses **pensées automatiques** et les croyances irréalistes contre-productives
- **Méthode orientée solutions**
- Travail sur les **forces et les valeurs** (psychologie positive)
- **Relation pensée-émotion-comportement** : approche de l'ANC (neurocognitive et comportementale) qui permet de comprendre l'humain et ses modes de décision pour agir sur/avec lui en cohérence avec ses projets, ses valeurs et son bien-être

Coût du coaching

- Les séances de coaching durent de 30 mn à 1h maximum
- La séance d'une heure est facturée 100€ HT

Mon profil

- Une **expérience de plus de 20 ans** dans une grande entreprise internationale (ACCOR) sur des sujets juridiques, RH et de transformation (digitale et culturelle) avec une forte orientation sur l'expérience client et l'humain.
- Une expérience de **Leader du réseau mixité France de ACCOR** pour accompagner les femmes vers des postes à responsabilité (mentoring, conférences, ateliers, rôles modèles)
- Une solide formation universitaire (**DU Executive Coaching & Management à Paris Dauphine**). Mémoire sur le plafond de verre des femmes.
- Une formation de **praticien ANC** sur l'approche neurocognitive et comportementale inspirée des neurosciences
- Membre ICF (International Coaching Federation)

Mes convictions

- Profondément engagée pour la diversité et en particulier sur **l'égalité Femme/Homme**, je veux dans mon métier de coach, révéler des talents féminins, accompagner les femmes à progresser dans leur carrière et à s'affirmer dans leur entreprise, et ce quel que soit leur âge.
- Chez PWN Paris, je suis co-lead du programme de mentoring 2021-22 et membre du groupe de travail Mixte ton Entreprise.



Me contacter

Isabelle DAVIAUD CONSEIL

Tel : +33 6 33 66 49 18

isabelledaviaud@gmail.com

www.linkedin.com/in/isabelledaviaud

Site internet :
www.isabelledaviaud-conseil.com

SASU au capital de 2000 €

SIRET 892384652200012