# Coaching

Accompagnement individuel · dernière mise à jour : 24 novembre 2026

Un espace de travail structuré, confidentiel et exigeant, où vous prenez du recul sur une situation, testez de nouvelles façons d'agir et transformez vos prises de conscience en décisions concrètes.

## Repères pratiques

| | |
|---|---|
| **DURÉE** | 6 à 10 séances selon l'objectif |
| **PRÉREQUIS** | Aucun |
| **PÉRIMÈTRE** | Cette prestation n'entre pas dans le périmètre de la certification Qualiopi de MEDIA-COACH et ne peut pas être financée par des fonds publics ou mutualisés. |

## Ce que vous en retirez

- Une situation clarifiée et des priorités hiérarchisées.
- Des décisions prises, assumées et mises en œuvre.
- Une posture professionnelle plus solide et plus juste.
- Des ressources personnelles réactivées et utilisables seul, après le coaching.

## Public visé

- Particuliers — Une décision à prendre, un cap à retrouver, un équilibre à reconstruire.
- Managers et dirigeants — Posture, prise de fonction, décisions difficiles, relations d'équipe sous tension.
- Professionnels en transition — Changement de rôle, de structure ou de métier : sécuriser le passage.

## Déroulé et modalités

- Séances de 1h à 1h30, toutes les 2 à 3 semaines
- Sur place, à distance, en français
- Séance découverte — Gratuite : on pose la situation, on vérifie que le coaching est adapté et que le courant passe.
- Contrat d'accompagnement — Objectif, indicateurs de réussite, nombre de séances, cadre déontologique : tout est écrit.
- Séances de travail — Écoute, questionnement, mises en situation et expérimentations entre les séances.
- Ancrage et clôture — Bilan des avancées au regard des indicateurs posés au départ, et conditions pour tenir dans la durée.

## Accessibilité et référente handicap

> MEDIA-COACH s'engage à favoriser l'accès de ses prestations aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont de la prestation afin d'envisager les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou techniques nécessaires. Pour toute demande d'adaptation ou pour étudier les possibilités d'accompagnement, contactez la référente handicap de MEDIA-COACH, Madame Sylvie Planchard : contact@media-coach.fr – 06 92 46 82 16.

## Contact

MEDIA-COACH — Sylvie PLANCHARD — 107 chemin Crève Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion — contact@media-coach.fr — 06 92 46 82 16. Référente handicap : Madame Sylvie Planchard.