

# Coaching, Hypnose, Préparation Mentale

## Une solution innovante, différenciante

### Mes points forts ?

*Mon approche spécifique est originale pour l'accompagnement de vos managers au sein de votre entreprise.*

*J'utilise conjointement trois méthodes puissantes que sont le coaching, l'hypnose et la préparation mentale pour les conduire vers la réalisation de leurs objectifs.*

### Le coaching

Cet accompagnement est encadré par une expérience de plusieurs années en tant que coach et manager auprès de grandes entreprises et de nombreuses missions en entreprises.

Je suis diplômé de l'Université Aix Marseille d'un Diplôme d'Études Supérieures de coaching.  
Je suis diplômé de l'École de Management de Grenoble.

J'interviens dans les entreprises en présentiel pour des missions de coaching individuel ou de coaching d'équipes.

L'optimisation du potentiel de mes clients constitue le principal enjeu de la séance, le coaché en pleine conscience va se focaliser pour mieux gérer ses émotions, sa confiance en soi et développer ainsi son leadership.

Les séances avec la mise en œuvre des **trois piliers : coaching, hypnose, préparateur mental**, vont m'aider à accompagner le collaborateur à travailler comme un psychologue sur le stress, la confiance en soi, les émotions ou encore la réduction des tensions physiques ou psychiques occasionnées par les peurs, les anxiétés.

### L'Hypnose

La séance permet notamment de mieux gérer les blocages fréquents, les peurs, le stress, l'anxiété ...

Maitre Praticien en Hypnose Ericksonienne  
Praticien en Hypnose Intégrative  
Diplômé de la National Guide of Hypnotist

Chaque rencontre fera l'objet d'une séance d'hypnose en accord avec le collaborateur.

### Le préparateur mental ou le coach mental

Je suis préparateur mental certifié par Raphael Homat

**"Être un champion, en entreprise comme dans le sport ça se travaille"**

L'accompagnement de l'Homme vient aussi d'une passion : le sport, et plus particulièrement, la performance individuelle et collective de personnalités qui donnent leur maximum pour atteindre leur sommet.

Avec mon métier de coach, j'accompagne ainsi des professionnels, des sportifs et des managers à atteindre leurs objectifs, à leur apprendre à mieux gérer, la vision, la cohésion d'équipe, leur stress pour se dépasser et aussi grâce à l'approche mentale.

**Comme un coach, cet accompagnement psychologique va aider le manager à fixer des objectifs à se motiver pour être dans une bonne préparation psychologique, cognitive et physique avec cet entraînement mental répété régulièrement va lui permettre de retrouver une sérénité au sein de ses équipes et du changement de management tel que le management par le télétravail.**

[www.conseilcoachinghypnose.com](http://www.conseilcoachinghypnose.com)

Tel : 06 24 60 90 12



*Christian Gauthier*

COACHING . HYPNOSE . PRÉPARATION MENTALE



## COACHING EN ENTREPRISE

Le coaching d'entreprise permet d'améliorer la performance de vos collaborateurs.

Pour avoir une meilleure performance au travail, les directions deviennent de plus en plus conscientes que les résultats au travail passent par deux facteurs principaux qui sont le bien-être de ses employés et le deuxième est le plaisir de travailler pour cette société.



## COACHING INDIVIDUEL

Durée à déterminer en fonction des besoins du coaché, en règle générale je pratique 8 séances de 2 heures sur l'année

Méthodologie : compréhension des besoins, coaching individuel.  
Exercices de mises en situations.

Public visé : **manager**

A chaque séance on utilise également **l'hypnose** pour permettre de renforcer le travail fourni tout au long de la session.

### Domaines d'intervention

- La gestion de stress.
- La prise d'une nouvelle fonction.
- La gestion des conflits.
- La gestion du temps et des priorités.
- La communication interpersonnelle.
- Le leadership et le savoir être.
- La connaissance et l'affirmation de soi.
- L'esprit d'équipe.

...



## COACHING D'EQUIPE

Durée à déterminer selon le cahier des charges fourni par l'entreprise.

Méthodologie : compréhension des besoins, coaching individuel.

Exercices de mises en situations.

Public visé : **manager et son équipe**

Chaque séance se clôture par une **séance d'hypnose** permettant de renforcer le travail fourni pendant la session.

### Domaines d'intervention

- Accompagner l'équipe pour améliorer le climat de travail et le bien-être.
- Mettre en valeur les talents de l'équipe.
- Mettre en valeur les comportements et les stratégies de l'équipe.
- Améliorer la communication interpersonnelle.
- Prendre conscience de son identité, de son rôle et de sa mission dans l'équipe.
- ...

# I AM YOUR BOSS



## COACHING DE LEADER DE CHANGEMENT

Durée à déterminer en fonction du cahier des charges.

Méthodologie : compréhension des besoins, coaching individuel.

Exercices de mises en situations.

Public visé : **manager**.

Chaque séance se clôture par une **séance d'hypnose** permettant de renforcer le travail fourni pendant la session.

### Domaines d'intervention

- Vous êtes nouvellement désigné dans un poste de direction, et vous avez besoin de comprendre les spécificités de votre nouvelle fonction, surmonter le stress et gérer efficacement vos émotions.
- Vous êtes déjà en poste de direction et vous voulez performer dans votre métier par le développement de votre leadership, votre communication, votre aptitude à prendre des décisions et apprendre à gérer vos priorités.
- Vous avez une entreprise et vous voulez passer à la vitesse supérieure, par l'acquisition des techniques de communication pour influencer positivement vos collaborateurs une autonomie.
- Vous souhaitez avoir plus d'aisance dans vos prises de décisions.



## **LES ATELIERS DU MANAGER**

### **Pourquoi cet espace « Ateliers du Manager ?**

#### **Solitude managériale**

J'ai constaté au gré de mes interventions en entreprises, la situation complexe dans laquelle se trouvent actuellement les managers.

Le manque de moyens, des équipes parfois difficiles à motiver, la pression des résultats et des objectifs, les marges de manœuvre de plus en plus réduites, de nombreux process et reportings, des rôles qui évoluent avec l'externalisation, rendent le quotidien des managers préoccupant.

Ceux-ci hésitent parfois à dévoiler à leur hiérarchie la confusion dans laquelle ils se situent, de peur d'être jugés.

Ces managers, maillons sous tension, sont de plus en plus exposés aux difficultés de l'organisation et tentent de s'adapter tant bien que mal à leur environnement professionnel.

## Que sont les ateliers du manager ?

Durée à déterminer selon le cahier des charges fourni par l'entreprise

Il s'agit d'aider les managers à progresser dans leurs compétences managériales, à la fois dans les dimensions individuelles et collectives par un accompagnement dans la durée, et à travers la conduite d'un groupe d'analyse de pratiques managériales.

Grâce à une méthodologie spécifique, les ateliers du manager ont pour vocation de décroiser le manager de son environnement habituel pour lui permettre d'enrichir sa propre vision par des apports extérieurs.

Chaque séance se clôture par une **séance d'hypnose** permettant de renforcer le travail fourni pendant la session.

## Domaines d'intervention

- Rendre les managers plus autonomes et augmenter leur leadership, grâce à un apprentissage participatif et guidé, accompagné d'un coach professionnel.
- Agrandir leur réseau de relation interne.
- Rencontre d'autres managers dans la même situation qu'eux.
- Échanger : faire part de leur expérience, apprendre celles des autres.
- Les managers progressent chaque mois par un plan d'expérimentation individuel.
- ...



## LA POSTURE DU MANAGER

Durée à déterminer selon le cahier des charges fourni par l'entreprise

Public visé : manager

Méthodologie : formation – coaching d'équipe – exercices de mises en situations.

Chaque séance se clôture par une **séance d'hypnose** permettant de renforcer le travail fourni pendant la session

### Domaines d'intervention

- Trouver la bonne posture » en tant que manager pour permettre de s'affirmer face à son équipe, de trouver sa place entre l'autorité et le laxisme.
- Poser le cadre sainement.
- Comment coacher ses collaborateurs.
- Muscler sa capacité à convaincre.
- Identifier et adapter sa communication.
- Développer et faire progresser son assertivité.
- Savoir gérer des collaborateurs difficiles
- Déterminer quel est votre style de personnalité et celui de vos collaborateurs.
- Découvrir comment agir en fonction de votre style de personnalité pour de meilleures relations au travail...



## DEVELOPPER SON LEADERSHIP

Durée à déterminer selon le cahier des charges fourni par l'entreprise

Public visé : manager

Méthodologie : formation – Leadership – exercices de mises en situation

Chaque séance se clôture par une **séance d'hypnose** permettant de renforcer le travail fourni pendant la session.

### Domaines d'intervention

- . Rendre les managers plus autonomes.
- . Découvrir votre profil de leader.
- . Apprendre à donner du sens et une vision
- . Travailler sur sa posture.
- . Développer une communication énergique et positive.
- . Développer leurs capacités à être fédérateur.

Mise en pratique de la Méthode « SERVIR »

...



## TELETRAVAIL : COMMENT BIEN MANAGER A DISTANCE ?

Durée à déterminer selon le cahier des charges fourni par l'entreprise

Public visé : manager

Méthodologie : formation – Leadership – exercices de mises en situation

Chaque séance se clôture par une **séance d'hypnose** permettant de renforcer le travail fourni pendant la session.

De nombreux managers découvrent actuellement les joies de la gestion d'équipe à distance.

Comment aborder le management de manière différente quand on est à distance de ses équipes ?

Comment choisit-on et comment quantifie-t-on ces objectifs ?

Comment gérer la baisse de moral de certains collaborateurs ?

Comment la contrer ?

Que peuvent faire les managers pour aider les collaborateurs réticents au télétravail ?

Quel est le rôle de l'entreprise en ce qui concerne l'accompagnement du manager dans sa mise en place du télétravail ?



# 'INTELLIGENCE COLLECTIVE & LE CO DEVELOPPEMENT

Public visé : tous

Durée à déterminer selon le cahier des charges fourni par l'entreprise

Formation – la méthode du Co-développement où

De l'Intelligence collective.

Co développement-exercices de mise en situation.

Intelligence collective – exercices de mise en situation.

A chaque séance on utilise également **l'hypnose** pour permettre de renforcer le travail fourni tout au long de la session

## Domaines d'intervention

- Apprendre à trouver des solutions ensemble.
- Donner du sens.
- Créer une culture commune.
- Faciliter la communication au sein des équipes.
- Renforcer la cohésion d'équipe.
- Impliquer, mobiliser les collaborateurs.
- Être « outillé » sur la question de l'intelligence collective et en découvrir son potentiel.
- Être « outillé » sur la question du Co développement et en découvrir son potentiel.
- Induire un processus de changement dans l'équipe...

Mail : [christian.gauthier@me.com](mailto:christian.gauthier@me.com)

l : 06 24 60 90 12