

SOCIÉTÉ

Café coaché et duo minceur

Clicanoo.com

publié le 19 février 2011

07h28

À compter de la semaine prochaine, Ingrid Nicolas proposera le café coaché. Il s'agit d'un coaching en groupe (dix personnes) autour d'une tasse de café. Le premier thème qui sera abordé sera "Le stress au quotidien". L'atelier se déroulera le 26 février de 9h30 à 11h30 à la Caverne d'Ali Baba, rue Alexis de Villeneuve à Saint-Denis. L'entrée est fixée à 15 euros. Le prochain atelier sera consacré au stress au travail et aura lieu le 26 mars prochain. Autre nouveauté qui devrait connaître un succès auprès de ceux et celles qui veulent perdre des kilos : le duo minceur. Ingrid Nicolas, l'experte en analyse comportementale, travaille avec Marie-Eve, une nutritionniste, diététicienne diplômée. Pendant que l'une s'occupe de l'analyse de soi, de l'image, de la motivation, l'autre donnera des précieux conseils pour bien se nourrir. "Le poids idéal, c'est quand on est bien", prévient Ingrid Nicolas qui déborde d'idées. Avec Maneva Formation, elle va piloter un stage pour augmenter la productivité et la performance. Deux journées pour "développer sa zone d'efficacité, augmenter sa proactivité et acquérir une méthode d'organisation, afin d'avoir une vision claire, globale et détaillée de vos projets, engagements et buts". Le contenu et l'approche se basent sur des techniques et des méthodes issues du coaching en entreprise : "Ces modèles sont souples et permettent à chacun de les adapter en fonction de ses besoins". Un contenu qui s'adresse à des participants managers, cadres, leaders et indépendants. "Imaginez qu'à tout moment et en tout lieu vous sachiez exactement quelle action entreprendre, que vous êtes à l'heure à tous vos rendez-vous, que vous ne dépassez pas les délais impartis pour vos projets, que vous savez exactement où retrouver tout document, que vous connaissez parfaitement l'état d'avancement de tous vos projets et que vous pouvez donner à n'importe quel moment les directives dont ont besoin vos collaborateurs pour effectuer leurs tâches. En un mot, vous êtes passé maître dans l'art de la productivité sans stress !! N'est-ce pas là le rêve de tous !?"

Un objectif, des séances Être bien dans sa peau, construire son avenir, réorienter sa carrière professionnelle, construire des relations saines dans le couple, trouver une bonne attitude, faire face aux difficultés, affronter la maladie et la séparation, mieux communiquer : le coach peut aider dans de nombreux domaines. La première séance ou séance préliminaire est offerte. Elle dure entre 1h et 1h30. Cette séance permet de cerner les besoins. Les autres séances durent généralement 1 heure. Selon l'objectif qu'on a, la durée peut varier. Entre les séances, on a des tâches définies à accomplir afin de réaliser son objectif. Le nombre et la fréquence des séances dépendent de cet objectif et de l'emploi du temps. À titre indicatif, un accompagnement en Mentoring dure généralement entre 6 et 10 séances sur 3 à 5 mois. La séance est à 65 euros mais les tarifs sont dégressifs en fonction de la durée du coaching.