

# PROGRAMME DE COACHING



« Vous accompagner vers la  
meilleure version de  
vous-mêmes. »



Académie de Performances - Alexandre Griffet

**Ensemble bâtissons aujourd'hui un monde  
meilleur pour demain.**



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 63 05606 63 auprès du préfet de la Région Rhône Alpes. (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)  
Numéro SIREN de l'organisme de formation : 829 401 983  
Alexandre Griffet - 10 rue Ampère 92800 Puteaux - [agriffet@a4Pconseils.eu](mailto:agriffet@a4Pconseils.eu) - 0679023958

V-2023-03

## LE COACHING

Le coaching professionnel se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnelle.

À travers le processus de coaching, vous serez capable de permettre aux personnes que vous accompagnez d'approfondir ses connaissances et améliorer ses performances. De clarifier ses objectifs et s'engager dans l'action grâce à l'interactivité établie entre vous.

L'accompagnement permet de **progresser plus rapidement vers la réalisation de ses objectifs**, car la relation de coaching l'invite à se centrer sur ses priorités et ses choix. Le processus de coaching se concentre sur **la situation présente des autres** et sur ce qu'il est prêt à mettre en œuvre **pour atteindre ses objectifs.** »

Le coaching est **une alliance** entre le coach et ses clients **dans le but d'optimiser le potentiel** personnel et professionnel du client.  
« *Pour accompagner l'évolution d'une personne, d'une équipe ou d'une organisation, le coach s'appuie sur l'art de la relation qui permet d'entrer en interaction avec quelqu'un d'une façon telle qu'il réalise les projets qu'il choisit de mettre en œuvre en transformant, si c'est pertinent, ses attitudes et ses compétences.* »



## UNE RELATION SUIVIE

« Mon art de maïeutique a les mêmes attributions générales que celui des sage-femmes. La différence est que c'est les âmes qu'il surveille en leur travail d'enfantement, non point les corps. »

SOCRATE

En plus de ce principe fondamental de l'art de poser des questions, nous disposons d'outils pour accompagner nos clients ; la PNL, l'analyse transactionnelle, l'intelligence émotionnelle, les respirations, l'hypnose, et nous créons les outils sur mesure dans le but de permettre à nos clients d'atteindre leur objectif.

Nous utilisons en fonction de la nature de la demande et de ses objectifs le Process Communication model®, le OMSAT 3 et les outils brevetés appartenant à A4P Conseils.





  
*Académie de Performances - Alexandre Griffet*

Nos coachs adhèrent à la définition du mot coaching certifié par l'**International Coach Federation** :

**« Le coaching professionnel se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnelle. À travers le processus de coaching, le client approfondit ses connaissances et améliore ses performances. Le client clarifie ses objectifs et s'engage dans l'action grâce à l'interactivité établie entre le coach et lui.**

**L'accompagnement permet au client de progresser plus rapidement vers la réalisation de ses objectifs, car la relation de coaching l'invite à se centrer sur ses priorités et ses choix. Le processus de coaching se concentre sur la situation présente du client et sur ce qu'il est prêt à mettre en œuvre pour atteindre ses objectifs. »**



Académie de Performances - Alexandre Griffet



Vous souhaitez devenir cette version de vous-même capable d'impacter positivement et en profondeur la vie des autres bienvenue dans mon académie.

## Le coaching

**Devenez expert de votre vie :** Le Coaching a pour objectif de vous permettre de trouver les compétences et capacités nécessaires à la réussite de vos ambitions personnelles et professionnelles.

## Les moyens

Pour réussir ce projet, vous bénéficiez de l'accompagnement d'un coach professionnel et d'un coach certifié sur le Process Com.



Académie de Performances - Alexandre Griffet

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 63 05606 63 auprès du préfet de la Région Rhône Alpes. (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)  
Numéro SIREN de l'organisme de formation : 829 401 983  
Alexandre Griffet - 10 rue Ampère 92800 Puteaux - [agriffet@a4Pconseils.eu](mailto:agriffet@a4Pconseils.eu) - 0679023958

V-2023-03

# Les étapes essentielles pour réussir votre coaching

## La rencontre

Il s'agit d'un entretien préalable d'une heure durant lequel nous échangeons sur votre objectif, vos attentes.

Signature du contrat

Il relatara nos engagements réciproques, ainsi que le cadre de notre collaboration.  
Vous êtes libre de vous engager et également d'arrêter à tout moment.

## Initialisation du coaching

- Compréhension des objectifs par le coaché
- Identification des freins à la réussite personnelle
- Compréhension des sources de ces freins
- Identification de pistes de changement



# Les étapes essentielles pour réussir votre coaching

## L'accompagnement et le suivi

### Les séances

Le nombre de séances nécessaires à l'obtention d'un résultat pérenne dépend de votre demande de votre contexte de vie, de vous... vous êtes unique.

Votre coaching sera personnalisé et sur mesure

Chaque séance durera environ 1h.

Un travail vous sera proposé entre les séances afin de vous permettre d'atteindre votre objectif. Je reste disponible pour vous pendant les intersessions par mails ou messages.

## Le bilan

La dernière séance se déroulera un mois après la fin de l'accompagnement. Je m'engage à un suivi entièrement gratuit sur les sujets travaillés ensemble.





# OBJECTIFS



Académie de Performances - Alexandre Griffet

## Initialisation du coaching

- Compréhension des objectifs par le coaché
- Identification des freins à la réussite personnelle
- Compréhension des sources de ces freins
- Identification de pistes de changement

## Démarche personnelle

- Reconnexion à soi-même
- Développement des Relations interpersonnelles
- Equilibre vie personnelle / Vie professionnelle
- Travail sur la vision / travail sur la carrière
- Travailler moins / travailler mieux
- Prendre ses responsabilités
- Trouver sa place dans l'organisation
- S'autoriser le changement / amener le changement
- Apprentissage et renouvellement / Eviter le désapprentissage
- Stress et gestion du temps / apprendre à ralentir
- Transition dans la carrière / Recherche du sens

## Aide au management / démarche collective

- Communication / Capter le cœur / Exprimer une vision
- Fédérer des équipes,
- Déléguer dans la confiance,
- Organiser le travail
- Rendre les collaborateurs autonomes,
- Développer le mentorat
- Conflit/Médiation
- Créer un système de production efficace
- Se recentrer face à la tourmente et fixer ses priorités
- Courage et management : Être impopulaire et s'affirmer
- Comprendre les besoins des individus

## Travail sur le rapport à soi : Estime de soi

- Quelle vision a le coaché de lui-même ?
- En quoi une mauvaise estime de soi influe sur le comportement ?
- Travail sur les valeurs du coaché

## Un plan d'action pour réussir : La confiance en soi

- Identification des peurs et craintes potentielles
- Pour chaque peur ou frein : un passage à l'acte
- Agrandissement de la zone de confort :  
« Puisque je l'ai fait, je peux le refaire »
- Maîtriser le filtre des résultats que l'on retient :  
« ne pas retenir que les échecs »

## Travail sur le rapport aux autres : Affirmation de soi

- Quels rapports entretient le coaché avec ses collaborateurs ?
- Comment perçoit-il son entourage ?
- En quoi cette perception influe-t-elle sur les relations entre le coaché et son entourage ?
- Différencier « Apprendre à s'affirmer » et « Se mettre dans un rapport de force ».
- Rapport à l'autorité et aptitude à dire non

## Travail sur la performance (sport, scène, prise de responsabilité)

- Gestion du stress
- Peur de l'échec, peur de la réussite
- Neutralisation de stratégies d'auto-sabotage
- Peur du vide, peur de la mort, angoisse
- Gestion des émotions
- Rapport à l'autre
- Lâcher-prise et Technique de mentalisation
- ...

## TARIFS



Académie de Performances - Alexandre Griffet

### COACHING INDIVIDUEL

- Séance diagnostic (1ere rencontre): OFFERT
- Coaching Flash : 350 € la séance\*
- Forfait diagnostique (avec inventaire de personnalité Process Communication Model) : 490 € (par personne)

#### Forfaits :

comprenant 1 séance tous les 15 jours, et accès à mes services sans limite

- Forfait 6, 12, 18, 24 ou 30 séances

**À PARTIR DE 1 790€**

\*Pour toute personnalisation de la formation, nous consulter.

\*Paiement fractionné possible, étude à la demande

### BUSINESS COACHING (contactez moi)

- Séance diagnostic (1ere rencontre): OFFERT
- Forfait diagnostique (avec inventaire de personnalité Process Communication Model) : 300 € (par personne)
- Coaching d'équipe / Séminaire – team building / Coaching du dirigeant et manager / préparation mentale : Sur devis
- Conférence « Présentation Process Communication Model » : 1.500 € (hors frais de déplacement)



## Alexandre Griffet

Dirigeant Académie de Performances A4P Conseils

Coach professionnel – Préparateur mental – Formateur – Process-Com – Hypno-praticien

« Après plus de 20 ans dans le domaine du conseil commercial et de la relation client, j'ai orienté ma vie professionnelle vers l'accompagnement humain. Je suis convaincu que, au-delà des crises, nous sommes entrés une ère de reconfiguration... une nouvelle conscience pour les personnes et la société. L'économie de partage, le souci de l'autre, l'intelligence collective et collaborative deviennent les fondements d'une nouvelle conscience. Pourquoi la Formation, la préparation mentale et le coaching ? Parce que nos dirigeants, de tous niveaux, atteignent les limites des postures managériales traditionnelles. Parce que 80% des difficultés vécus au sein d'une organisation ou d'une équipe sont à la base, des problèmes humains. Convaincu que tout projet de changement véritable passe par une évolution des personnes et de leurs relations, j'interviens comme formateur, coach et préparateur mental dans les entreprises, pour les dirigeants, managers, et aussi dans le milieu du sport. »



Académie de Performances - Alexandre Griffet

### Sélection de références pertinentes

- ▶ Académie de Performances A4P Conseils ▶ Fondateur et dirigeant : Coaching des particuliers, des professionnels, en entreprise – Préparateur mental – Formateur - Process Com et Hypnose Depuis 2017
- ▶ AXA ▶ Formateur et coach : formation des agents généraux et des équipes commerciales 2017
- Animation des sessions de formation → + 1100 JH / an
- Coaching → + 300 JH / an
- ▶ AXA ▶ Animateur des ventes : Responsable d'équipes commerciales et gestion de patrimoine (63 et 74) 2011
- Intégration, développement et mise en autonomie des forces commerciales
- ▶ AXA ▶ Chargé de clientèle en assurance de personne 2009
- ▶ Crédit Foncier ▶ Responsable commercial en projet immobilier (91-56-35) 2003
- ▶ Promogim ▶ Responsable de programme immobilier en VEFA (91-78-95) 2000

### Compétences clés

Coach certifié Process Com

Leadership & Management

Expérience client

Formateur

Préparateur mental

Performance commerciale

### Parcours professionnel

SELECTOUR, PROMOGIM, CREDIT FONCIER, AXA, COVEA, NCAA,

- Process Com KCF
- Hypnose INA
- IBS Coaching ICF
- FIDELIA Gestion de patrimoine
- EPT école de tourisme, diplômé IATA

### Diplômes / Certifications

- KCF PROCESS COM CERTIFIE
- Hypnose INA
- Fédération Française de Préparation Mentale
- COACH Professionnel Certifié
- Manager Coach





Académie de Performances - Alexandre Griffet



[www.a4pconseils.fr](http://www.a4pconseils.fr)

Alexandre Griffet

[agriffet@a4pconseils.eu](mailto:agriffet@a4pconseils.eu)

06 79 02 39 58

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIC FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation

