



«Ma seule motivation est votre épanouissement.»

*Samia HAMAI
Dirigeante de CAP*

Je suis la dirigeante de la société CAP (Coaching Autonomie Performance) spécialisée en coaching et formation.

Mes 17 ans d'expérience en recrutement, en communication et en accompagnement, m'ont permis de rencontrer des personnes totalement différentes mais qui rencontraient les mêmes difficultés, manque de confiance en eux, dévalorisation de soi, démotivation, volonté de changer mais sans savoir comment, angoisse, stress....

Je suis diplômée d'une Maîtrise de communication Organisationnelle option RH et de deux licences, en Sciences de l'Education et en Méthodologie du FLE. J'ai complété ce parcours par des formations certifiantes en Coaching, en PNL, en systémie, en gestion du stress, aux techniques introspectives du théâtre, à l'ennéagramme...

J'accompagne aussi bien en individuel qu'en collectif.

Le nombre de séance de coaching est défini dès le premier rendez vous et dépend de la problématique

(en moyenne 5 à 10 séances sont nécessaires).

Je propose également de la formation sur mesure.



Contact

Samia HAMAI

COACH / FORMATRICE

06.62.52.55.21

samia.hamai@yahoo.fr

www.cap-scolaire.com

www.capentreprise.fr

siret : 750 266 488 00014

COACHING ET FORMATION

Coaching Autonomie Performance
Coaching Autonomie Performance

Suivez le CAP,

le chemin de la réussite et

ouvrez le champ des possibles !

CAP Scolaire

ORIENTATION

- Aider le jeune/l'étudiant à faire son choix d'orientation scolaire et professionnelle.

● *MOTIVATION/CONFIANCE EN SOI*

- Aider au changement de comportement. Créer les conditions d'une Meilleure motivation.
- Apprendre à gérer le stress en gagnant en confiance en soi.

METHODOLOGIE

- Aider le jeune dans l'organisation de son travail.
- Développer des stratégies d'apprentissage efficaces et performantes.

RECHERCHE D'ENTREPRISE

- Se préparer aux techniques de recherche d'entreprise (stage, contrat en alternance et premier emploi)

COACHING PARENTAL

- Le coaching parental consiste à vous accompagner lorsque vous, parents, vous trouvez face à des situations de blocage ou de rupture avec vos enfants.

CAP Entreprise

Vous êtes :

- Dirigeant
- Responsable des Ressources Humaines
- Manager
- Salarié d'entreprise ou porteur de projets

Vous souhaitez travailler sur:

- La gestion du stress
- La motivation et la confiance en soi
- Le développement personnel et professionnel
- Le projet professionnel dans le cadre d'une reconversion ou d'une recherche d'emploi
- La posture professionnelle
- La gestion des conflits
- La gestion du temps et l'organisation
- La communication
- La prévention des risques Psychosociaux et la qualité de vie au travail
- Atelier de co développement des Pratiques

Contactez-nous, nous pouvons répondre à vos besoins d'accompagnement.

CAP Formation

- Vous souhaitez développer les compétences de vos salariés et de vos managers.
- Vous avez identifié des besoins en formation de développement personnel.
- Formations sur mesure en fonction de vos besoins.
- Quelles que soient les besoins et difficultés que vous rencontrez, en parler à un professionnel, vous permet d'y voir plus clair et de prendre vos propres décisions.

Organisons une rencontre pour définir vos besoins de formation.

« Seul, on va vite, ensemble, on va plus loin ».

Proverbe africain