



C o a c h e r e n
i n d i v i d u e l

Trouver les
ressources en soi
pour dépasser les
obstacles



- Quésaco ?

Le coaching est un **outil de redynamisation personnel et professionnel** qui doit permettre au coaché de trouver des solutions par lui-même et de redevenir acteur de son **développement interrelationnel** aux niveaux personnel et professionnel. Le coaching permet au coaché de s'introspecter pour comprendre sa part de responsabilité dans une situation donnée, de trouver les ressources en lui-même pour mettre en œuvre des actions concrètes et écologiques pour lui-même comme pour le système, et l'aider à prendre des décisions appropriées

- Qui ?

Managers – Dirigeants - Particuliers

- Comment ça marche?

Son format est de **10 séances de coaching** ou d'un **crédit de 10 heures de coaching**

Chaque séance s'espace de 15 jours minimum à 1 mois maximum

Il s'appuie sur un contrat tripartite entre l'entreprise, le coaché et le coach (pour les coachings en entreprise)

Il vise à définir précisément la problématique rencontrée par le coaché, identifier ses points forts pour s'y appuyer, ses points de vulnérabilités, trouver les actions correctives qui vont permettre de dépasser les obstacles rencontrés, et aboutir à une solution concrète.

Exemples de problèmes auxquels s'adresse ce coaching :

- Le coaching de résolution : concerne la résolution de conflits interpersonnels (gestion du temps, du stress, confiance en soi...)
- Le coaching de développement : concerne la prise de nouvelles responsabilités et la montée en compétences
- Le coaching stratégique : consiste à gérer des problématiques de cohésion d'équipe
- Le coaching de dirigeants (s'adresse dirigeants qui sont souvent seuls, sans personne à qui se confier) : permet d'assumer pleinement leurs choix pour l'entreprise. La cohérence de l'organisation s'en trouve renforcée





- Pourquoi ça marche !

La dimension introspective du coaching est importante, puisqu'elle permet au coaché de comprendre en quoi il est partie prenante de son système et de comprendre en finesse, les leviers d'interactions qu'il va pouvoir activer pour faire advenir le changement désiré. Cette dimension permet également de comprendre la force des soft skills

Le coaching est impliquant puisque c'est le coaché qui identifie ses propres ressources et qui décide les mettre en œuvre

Le coaching développe des capacités comme : la motivation, l'endurance et le dépassement de soi

Selon une étude de l'ICF, de 2014, le coaching

- Améliorer les stratégies de développement et de gestion d'entreprise : 31,1%
- Développer mes opportunités de carrière : 24,6%
- Accroître confiance et estime de soi: 27,9%
- Gérer mon équilibre vie privée / vie professionnelle : 19,7%
- Optimiser la performance professionnelle des individus d'une équipe: 39,3%
- Autre : 6,6%

- Quand ?

C'est vous qui nous le dites !

Quelles que soient les conditions climatiques, l'accompagnement se fait en extérieur (sauf en cas de tempête !)

- Où ?

En présentiel comme en distanciel

