



Agir avec envie !

le coaching
le coaching
le coaching

« Vous ne pouvez rien enseigner à un homme ; vous ne pouvez que l'aider à le découvrir en lui-même » Galilée, astronome italien (1564 - 1642)

C'est quoi ?

Le coaching est l'art d'accompagner une personne dans l'atteinte de ses objectifs, en développant son savoir-être et son savoir faire, dans le respect de règles éthiques.

Le coach s'appuie sur les talents, les valeurs et les réussites du coaché pour l'aider dans la réussite de son objectif. Il ne donne aucun conseil. Il apporte un questionnement et une palette d'outils qui permettent au coaché de le faire trouver, par lui-même, ses propres solutions. Le coach agit dans la neutralité.

Le coaching se focalise sur le « comment ça fonctionne » plutôt que sur le « pourquoi ça ne fonctionne pas ».

Pour qui ?

- ✓ vous avez un choix important à faire et désirez l'effectuer en étant acteur de votre vie, en respectant vos valeurs et besoins actuels
- ✓ vous voulez gérer votre temps de manière efficace, en harmonie avec vos propres besoins
- ✓ vous désirez gérer votre stress
- ✓ votre vie ne vous correspond plus et vous souhaitez redéfinir vos objectifs personnels (vie familiale, loisirs, etc.) ou professionnels (changement de poste, réorientation professionnelle, retraite, etc.) en optimisant vos ressources en vue d'un épanouissement maximal
- ✓ vous avez une échéance à préparer (examen, entretien, etc.) et souhaitez dynamiser vos capacités et dépasser vos peurs
- ✓ vous envisagez une meilleure hygiène de vie (arrêt du tabac, perte de poids, etc.) et cherchez un accompagnement actif et motivant
- ✓ vous voulez développer vos qualités relationnelles et votre capacité d'adaptation à de nouvelles situations
- ✓ vous souhaitez dénouer une situation conflictuelle avec justesse, bienveillance et sérénité
- ✓ vous souhaitez développer une compétence ou un talent particulier



le coaching le coaching le coaching

Je peux vous apporter une aide dynamique, positive et efficace par le coaching, vous aidant à optimiser rapidement et durablement la recherche de solutions pour atteindre votre objectif.

Le coaching est un outil dynamisant et constructif pour ceux souhaitent devenir acteurs de leur vie, leur apportant liberté et autonomie.

Le coaching s'adresse à tous, à différents moments de notre parcours de vie.

Comment ?

Le coaching se cristallise autour de l'objectif défini par le coaché.

Son mode de fonctionnement est clair et pragmatique. Il se caractérise par trois points essentiels :

- la neutralité du coach dans les options et choix du coaché
- l'élaboration d'un plan d'action détaillé à la fin de chaque séance. Ce plan d'action est nécessaire pour avancer jusqu'à l'objectif fixé.
- l'existence d'un contrat d'engagement mutuel défini entre le coach et le coaché. Il est défini à la fin d'un entretien préliminaire et reprend l'objectif du coaching, sa durée estimée, les engagements de chacun dans la réussite de l'objectif, mon éthique

Mise en œuvre d'un accompagnement de coaching :

1. un *entretien téléphonique gratuit* pour répondre à vos interrogations
2. un *entretien préliminaire d'une heure*, à mon cabinet, pour vous présenter ma méthodologie, comprendre vos besoins et définir ensemble un programme de coaching personnalisé, formalisé par le contrat
3. des *séances d'accompagnement de 1h00 à 1h30*, à mon cabinet ou par téléphone, pour évaluer la situation, rechercher des solutions et définir un plan d'action

Dans la majorité des cas, 2 à 10 séances d'accompagnement sont suffisantes pour réussir efficacement et durablement votre objectif. Les séances sont espacées de deux à trois semaines pour permettre l'intégration et la mise en place progressive des actions de changement.

Pourquoi est-ce efficace ?

Parce que le coaching

- ✓ s'inscrit dans une totale transparence : éthique, engagement, définition préalable d'une durée et d'un coût, respect du secret professionnel
- ✓ se construit sur l'implication des deux parties : le coach et le coaché
- ✓ utilise des outils modernes, fonctionnels, dont l'application est concrète

Parce que votre coach

- ✓ est un coach certifié, formé par le *Centre international du coach* qui lui a donné des bases solides en coaching individuel et en coaching d'équipe. La certification selon la norme ISO 9001 de ce centre lui confère un haut niveau de formation, de rigueur et d'éthique.
- ✓ enrichit sa pratique du coaching avec l'hypnose ericksonienne et les Fleurs de Bach. Ces outils naturels et efficaces permettent de travailler en profondeur sur vos ressources inconscientes et sur vos états émotionnels. L'apport de ces techniques renforce et accélère le travail réalisé en coaching.
- ✓ s'est engagé dans une démarche de développement continu de ses compétences à travers colloques, supervisions et formations complémentaires qui vous garantissent un haut niveau de compétences.
- ✓ s'est engagé à être supervisé périodiquement dans sa pratique, par un coach certifié. Cela lui permet de trouver des solutions adaptées à toutes les situations, même celles qui présentent une difficulté particulière.
- ✓ a une formation initiale et une expérience professionnelle scientifiques qui lui apportent une rigueur dans son travail et un regard critique sur les outils qu'il utilise avant de les intégrer dans sa pratique

Parce que je m'implique personnellement à vos côtés

- ✓ en m'engageant à vous suivre individuellement et en vous proposant un suivi personnalisé par téléphone ou courriel. Et ce, jusqu'à l'atteinte de votre objectif.
- ✓ car j'ai une grande confiance en ce que je fais et car l'éthique, la rigueur et le respect sont au sommet de mes valeurs. Je crois en votre potentiel. Je crois au fait que vous pouvez réussir à atteindre un objectif qui vous paraît essentiel et vous apporte les moyens d'y arriver.