

Coaching Individuel

Avoir un espace de ressources pour donner du sens et agir



Toute personne



Durée et séquençement

La durée et le séquençement dépendent du contexte et des attendus du coaching.

Le nombre de séances est compris généralement entre 3 et 12.

La durée d'un accompagnement est comprise entre quelques semaines à une année.

Tarif en lien avec le niveau de responsabilité de la personne accompagnée



Développer votre puissance personnelle et votre capacité à décider dans des situations complexes à forts enjeux.

« Quand vous êtes face à un problème, nul besoin d'en faire une montagne : soit il y a une solution et vous finirez par la trouver. Soit il n'y a aucune solution et dans ce cas rien ne sert de vous torturer .»

Dalai Lama

Exemples de contexte et de situations d'accompagnement

Faire des choix

- Clarifier et définir mes priorités
- Donner du sens à mon action et distinguer l'essentiel de l'important

Gérer des conflits

- Renforcer/assumer sa relation à soi-même, son identité et ses postures
- Développer sa relation à l'autre, son empathie, sa capacité de confrontation, de soutien

Améliorer sa performance opérationnelle

- Prendre sa place, ses responsabilités et monter en autonomie
- Développer son pouvoir d'influence et son leadership

S'engager dans une évolution professionnelle

- Prendre confiance et libérer toutes ses capacités
- Se rendre légitime et dépasser l'opposition ou la résistance des autres

Recevoir du soutien

- Etre soutenu lors d'un accident de la vie
- Etre soutenu et rebondir face à une difficulté professionnelle

Changements visés

La personne accompagnée rend explicite ses intentions, clarifie ses propres objectifs et s'autorise à innover et créer.

Elle prend pleinement conscience de ses atouts, de ses capacités et de sa faculté d'influence et d'action.

Elle dépasse ses obstacles, croît et gagne en efficacité.

Le but du coaching est d'accroître la liberté d'action et le pouvoir d'agir vers une plus grande autonomie : *la personne coachée découvre et met en œuvre les ressources et la puissance qu'elle possède en elle-même.*

Processus d'un accompagnement

Le processus type d'accompagnement par du coaching individuel se compose des étapes suivantes:

- Une réunion avec le bénéficiaire, le ou les commanditaires, le coach professionnel pour établir le cadre et le contrat de coaching
- Les séances en face à face
- Une réunion de bilan

Les plus de l'intervention

Le processus d'accompagnement est élaboré dès la réunion tripartite de lancement de coaching, grâce à notre outil d'aide à l'élaboration du contrat.

Cet outil sert tout au long de la démarche, à ajuster l'accompagnement en fonction des besoins et de l'évolution de la personne accompagnée.

L'accompagnement est réalisé par des coaches professionnels, supervisés, et respectant le code de déontologie de l'EMCC

