

Coaching individuel



Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching est une pratique d'accompagnement vers un changement, centré sur les besoins d'une personne en situation professionnelle.

Il facilite l'expression des potentialités et l'amélioration des performances, en vue d'atteindre des objectifs professionnels.

Le coaching individuel n'est ni du conseil, ni une formation, ni une thérapie. Il permet à la personne coachée de trouver ses propres solutions par un cheminement réflexif, expérimental et créatif.

Basé sur le questionnement, l'écoute et la reformulation, il vise la mise en action du coaché en valorisant ses points forts, ses qualités, ses compétences, et en ouvrant le champs des possibles.

Un processus orienté solution (et moins problème) pour aller vers un objectif de changement et se mettre en action.



Fixer les objectifs en fonction des changements attendus

Redéfinir le problème



Repérer les points forts, les ressources et talents

Imaginer, explorer les possibles, avoir un regard décalé



Construire de nouvelles solutions et façons d'agir

Expérimenter, reprendre sa position d'acteur

L'écoute active et l'art du questionnement

- créer les conditions favorables pour que le coaché trouve lui-même ses propres solutions (non-directivité)
- s'inscrire dans le monde subjectif du coaché pour mieux le comprendre de l'intérieur (empathie)
- amener le coaché à avoir un regard décalé sur sa réalité (représentation)

Une approche systémique de l'acteur dans son environnement

- comprendre l'implication du coaché dans son contexte et l'influence de l'environnement sur le coaché
- distinguer ce qui relève de l'organisationnel, du relationnel, de l'émotionnel et du postural
- identifier ce sur quoi le coaché peut avoir de l'emprise



La créativité et la recherche de solutions

- se situer à un niveau « méta » de réflexion et d'imagination
- accueillir le principe du doute pour ouvrir le champ des possibles et les marges de manœuvre
- utiliser la créativité comme finalité d'expression et comme un moyen d'explorer d'autres chemins



L'émergence des ressources et la mise en action

- mettre en lumière les talents et ressources disponibles pour les mobiliser et les utiliser autrement
- se concentrer sur les aptitudes personnelles produisant des facilités relationnelles, cognitives et comportementales
- initier le premier petit pas pour se mettre en mouvement et agir

Méthodologie et outils du coach