

Notre démarche de coaching

L'accompagnement personnalisé permet de créer des comportements nouveaux mieux adaptés aux situations professionnelles. Parfois, on croit se trouver dans une impasse, ce n'est qu'une limite que l'on a en soi, il suffit de changer sa vision des choses pour trouver la solution.

Quand solliciter un coaching

- Lors de prise de nouvelles fonctions de direction ou de management,
- Lors de dépassement d'un obstacle professionnel,
- Lors de la conduite du changement,
- Lors de conflits managériaux ou de crise sociale,
- Lors d'un développement professionnel et personnel,
- Lors de la gestion du stress et des émotions.

Les objectifs du coaching

- Développer son potentiel
- Repousser les limites, lever les freins
- Résoudre les difficultés
- Développer un projet plus rapidement
- Prendre des décisions avec aisance
- Devenir moteur dans la conduite du changement
- Etre autonome et responsable
- Favoriser son épanouissement personnel
- Définir un projet professionnel bien adapté à ses valeurs.

Les bénéfices du coaching

Pour les personnes accompagnées :

- Prendre du recul par rapport au quotidien,
- Acquérir une meilleure connaissance de soi : exploiter ses ressources intérieures,
- Acquérir de la clairvoyance, du discernement,
- Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle,
- **Développer l'autonomie, la responsabilité de ses actes et de ses actions.**

Pour l'entreprise :

- Meilleure efficacité dans la prise de décision, dans la résolution de problèmes,
- Promouvoir le changement,
- Faire évoluer les collaborateurs pour qu'ils deviennent eux-mêmes des managers,
- **Meilleur engagement de l'homme dans l'entreprise**

Les Méthodes de travail

Il s'agit de mener des entretiens individuels qui permettront de :

- connaître la personne à coacher en repérant : ses valeurs pour les conforter, ses croyances et ses processus de pensée pour les déprogrammer,
- être à l'écoute, avoir de l'empathie et développer la confiance en soi,
- utiliser la méthode de la créativité et l'effet miroir pour mettre en lumière les ressources, les résistances et les inhibitions de la personne à coacher,
- faciliter la réflexion et la prise de conscience par une technique de questionnement,
- **mettre la personne coachée devant ses responsabilités pour la rendre libre sans dépendance et ainsi la faire progresser.**

Les 4 phases de la démarche :

- 1ère phase :** découverte des besoins : questionnement, reformulation, cadrage
- 2ème phase :** identification et déprogrammation des représentations passées
identification des émotions à aplanir,
- 3ème phase :** prise de conscience pour une restructuration
- 4ème phase :** élaboration d'un plan d'actions

La durée et la fréquence des entretiens

- Au démarrage, il y a une séance de préparation pour définir clairement les objectifs de progression à atteindre.
- Le nombre, la fréquence et la durée des séances varient en fonction de la nature de la demande et des besoins du demandeur :
- Les séances s'étalent en général sur plusieurs mois : 4 mois à un an,
- Pour une efficacité de la démarche tant au niveau de la rapidité d'action que de la durabilité, il faut compter entre 4 et 10 séances.
- Leur durée varie entre 1H30 et 3 H. Chaque séance est espacée de 15 jours ou d'un mois. Un plan de progrès est défini entre chaque séance.
- Des bilans d'évaluation peuvent être effectués à mi-parcours.
- A la fin de la session, un bilan complet est effectué pour évaluer les résultats par rapport aux objectifs définis au démarrage.