

## COACHING DE VIE

### Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching est un accompagnement des personnes vers un changement, un objectif désiré, qu'il soit personnel ou professionnel. Celui-ci se déroule et s'appuie sur une charte déontologique professionnelle et respecte des valeurs propres à ce métier telles que : La confidentialité (secret professionnel), le non jugement, la bienveillance, l'écoute, dans l'intérêt du client et non celui du coach, ...

### Comment le coach accompagne ?

Le coaching se déroule en 4 phases à partir d'une demande exprimée par la personne et se déploie sur une douzaine de séances d'une heure par semaine environ, soit environ sur 3 mois.

**Première phase** : Vous aider à comprendre où vous en êtes aujourd'hui. Nous vous aiderons à identifier vos valeurs, vos limites, vos croyances, vos envies et besoins (appelés les fondamentaux)

**Deuxième phase** : Vous aider à déterminer l'objectif que vous voulez réaliser par cet accompagnement, en rapport avec votre vie privée ou professionnelle ou les deux.

**Troisième phase** : Vous aider à comprendre les raisons pour lesquelles vous ne l'avez pas atteint aujourd'hui. Cela peut être dû à la motivation, certaines croyances, la peur de la réussite ou de ne pas y arriver, etc.... Nous reviendrons dans cette phase aux fondamentaux que nous avons identifiés pour provoquer une prise de conscience en lien avec ces derniers.

**Quatrième phase** : Vous aider à éliminer ou à contourner les points qui vous ont empêché jusqu'à aujourd'hui d'atteindre votre objectif. Vous travaillerez sur les fondamentaux que nous aurons identifiés comme freinants pour l'atteinte de votre objectif afin d'aboutir à votre plan d'action.

### Pour quoi faire ?

- Vous changez de poste au sein de votre structure (consolidation de nouvelles responsabilités)
- Vous avez une décision à prendre et vous devez faire un choix professionnel ou privé
- Vous avez un choix d'orientation professionnel à faire
- Vous souhaitez vous lancer dans une formation adaptée à vos besoins et aux besoins du marché
- Vous voulez optimiser votre façon de manager
- Vous êtes dans une phase de changement professionnel ou personnel (recherche d'emploi, changement de métier, acquérir votre indépendance, etc...)
- Vous avez une baisse au niveau de « l'estime de soi »

***Tout accompagnement coaching donne lieu à la formalisation d'un contrat partagé signé par les parties concernées.***