



Coaching

Changer, « *bon gré mal gré* » ? La vie, le travail, les relations peuvent éveiller en nous la volonté de changer ou nous enfermer dans nos habitudes. Surmenage, changement de carrière, difficultés à mener une équipe, situation personnelle critique, nouvelle orientation ? Tout n'est pas toujours choisi...

Le coaching vise à aider une personne à aller vers une situation plus confortable, de manière concrète et durable. Nous partons d'une situation donnée, d'un désir, d'un problème et nous définissons ensemble le cheminement vers du « possible » : étapes, moyens, écueils et destination finale. Nous prenons du recul pour préparer un saut en avant, en liberté, pour plus d'autonomie. Ni psychanalyse ni de discours de bonnes intentions, seulement du concret et du volontaire pour du mieux-être !

OBJECTIFS

- Accompagner le client vers une situation plus profitable, par des entretiens structurés
- Initier le changement par des actions, pas à pas, dans le respect des valeurs
- Orienter le changement vers un objectif réaliste, positif, sous sa maîtrise et concrétisable
- Eviter les écueils
- Marquer la réussite et consolider les résultats
- Prendre conscience de ses forces, de ses ressources et de ses talents
- Développer son intelligence émotionnelle



MODE D'INTERVENTION

Par demande personnelle ou prescrite par l'employeur, le coaching se structure autour d'entretiens actifs dans lesquels le coach et le coaché travaillent dans un climat de confiance et de progrès. Au terme de la démarche, un bilan sur le processus permet au client de prendre du recul et de renforcer ses capacités d'estime et de confiance en soi.

PUBLIC CIBLE : toute personne privée ou en entreprise qui souhaite progresser ou qui est invitée à le faire

DURÉE : à définir en début de processus, entre 3 et 10 entretiens d'une heure