

A photograph of two women sitting on a tufted pink sofa. The woman on the left has curly blonde hair and is wearing a white shirt. The woman on the right has dark hair, wears glasses, a white t-shirt, and a black blazer, and is holding a yellow clipboard. A large blue circle is overlaid on the image, containing the title text.

Les 5 étapes *du* **Coaching**

L'évolution se fait dans la douleur du travail sur soi.

Celine Retand



LE COACHING

HISTOIRE DU COACHING

Le coaching est né dans les années 70 aux Etats Unis et viens du monde du sport. L'objectif premier est d'aider les sportifs à améliorer leurs performances physiques.

Cela passe par l'idée qu'il y a des choses qui bloquent dans le mental et dans le corps et qu'il va falloir faire un travail pour supprimer les blocages à la performance.

En élargissant la vision du coaching, on assimile cela à une méthode d'aide à la personne pour développer son potentiel.

Le coaching vise à opérer un changement dans votre vie, qu'il soit personnel et/ou professionnel. L'approche est personnalisée en fonction de l'objectif que vous aurez défini.

C'est un formidable levier pour faire face aux obstacles rencontrés sur le chemin de la vie.

Arrivé en France depuis les années 90, le coaching se démocratise peu à peu. On voit fleurir de nombreux coachs car la profession n'est pas réglementée.

Pour encadrer la profession et éviter les dérives, des associations comme ICF et l'EMCC se sont regroupées pour accréditer les pratiques des coachs, codifier les règles, créer des labels, établir les codes de déontologies...

Un coach certifié et supervisé c'est la garantie d'un respect d'une méthodologie précise.





QUELQUES EXEMPLES DE SUJETS DE COACHING

1

LA CONFIANCE EN SOI

Un coach vous permettra d'être à l'aise dans beaucoup de situations et d'interagir avec votre environnement avec plus de sérénité.

2

RECHERCHE DE BIEN ETRE

Apprendre à se connaître et à apprivoiser ses émotions vous permettra de vivre pleinement votre vie.

3

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Certains métiers nécessitent de maîtriser l'art de la prise de parole. C'est le cas des dirigeants, des acteurs, des hommes politiques etc. Un coach vous prépare à cet événement.

4

ORGANISATION

L'organisation permet de définir ses objectifs, de hiérarchiser ses priorités et de planifier les actions à réaliser. Un coach remettra de l'ordre dans votre esprit et dans votre vie.

5

RECONVERSION

Lors d'une reconversion on est parfois perdu. Un coach vous aide à y voir plus clair et à avancer vers votre nouvelle vie professionnelle.



COMMENT ET POURQUOI CHOISIR SON COACH ?

Le coaching c'est un partenariat entre le coach et son client. Certaines notions sont donc importantes et méritent votre attention avant de choisir votre coach.

QUALIFICATION

Demandez à votre coach ses qualifications, le nom de l'organisme accréditeur, éventuellement l'école qui l'a formé, mais aussi demandez lui quelles sont les techniques qu'il utilise.

Pensez enfin à lui demander s'il est supervisé.

SECURITE

Le coaching c'est une relation de confiance. Pour que la relation fonctionne, il faut que vous puissiez vous sentir complètement libre, à l'aise et que l'échange fonctionne entre vous. Assurez vous qu'il convient à votre style.

POSTURE

Le coaching c'est un jeu d'équipe. Le coach ne pourra pas avancer sans vous. Ne le laissez pas sur le banc de touche et veillez à ce qu'il joue avec vous et n'agisse pas comme votre entraîneur.

Vos actions seront le fruit du travail que vous aurez mené. Ce sont vos décisions pas les siennes.

DEONTOLOGIE

Veillez à ce que le coach respecte le code de déontologie : confidentialité, respect, posture. Le coach ne vous apportera aucune réponse ni conseils.



La notion de Co-Responsabilité est importante. Si ces différents points ne sont pas validés par vos soins lors de la séance de découverte, le coaching ne vous apportera pas tous les bénéfices, voire aucun.



QUELQUES OUTILS DU COACH

LES OUTILS	QU'EST CE QUE C'EST ?	EXEMPLE D'USAGE
ANALYSE TRANSACTIONNELLE	C'est un outil qui permet d'identifier les différents états du "moi" et qui peuvent être en contradictions entre eux. Elle permet d'adapter son langage.	Négociation ou aide à la vente
ENNEAGRAMME	C'est une méthode qui permet de comprendre un fonctionnement à l'aide de questionnement, il aide à comprendre les motivations de chacune des 9 personnalités et aide à une meilleure communication entre personnes.	Entretien d'embauche
PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE (PNL)	La PNL permet d'identifier les comportements d'une personne excellente et de le modéliser pour le reproduire. La méthode consiste à s'appuyer sur des moments ou des sensations passés pour dessiner l'avenir.	Pour gérer les émotions ou le stress
LE 360°	Il s'agit de distribuer un questionnaire à son entourage pour pouvoir faire un retour croisé des restitutions. Il permet d'avoir un nouveau regard sur soi et de progresser.	Evaluation des besoins en formation ou nouvelles missions
LE PROCESS COMMUNICATION	La process communication est un modèle de découverte de soi. Elle permet aux managers d'adapter leur communication selon le profil de leur interlocuteur.	Anticiper et prévenir les situations de stress
APPROCHE SYSTEMIQUE	C'est une analyse d'un système global dans lequel le client évolue. On peut rapporter cela à une analyse situationnelle. Cette méthode permet de comprendre et de trouver de meilleures solutions et de prendre de meilleurs décisions.	Décision à prendre / solutions à trouver dans un contexte de crise
LA GESTALT-THERAPIE	C'est une technique thérapeutique qui fait réagir le client sur son comportement présent. Elle prend en compte le client dans toutes ses dimensions (existentielle et spirituelle).	Prendre de l'assurance et surmonter une crise



Chaque Coach est unique et utilise les outils qui lui conviennent le plus en fonction de "sa couleur". D'autres outils existent comme l'art thérapie, la numérologie, le tarot thérapeutique etc.



LES DIFFERENTS COACHING

LE COACHING D'ENTREPRISE



- C'est accompagnement individuel ou collectif pour développer le potentiel ou la cohésion de groupe. C'est un accompagnement centré sur la performance et l'atteinte des résultats.
- Les problématiques traitées peuvent être les suivantes : améliorer la communication, résoudre une crise, augmenter les performances, fédérer une équipe, améliorer l'organisation, accompagner un changement, etc...

LE LIFE COACHING

- Ce coaching individuel, parfois mené parallèlement avec l'aide de médecines complémentaires, est destiné à éliminer le stress et à favoriser un nouveau départ dans un domaine précis.
- Le coach peut utiliser le life flow pour aider son client dans son évolution personnelle.
- Les problématiques traitées peuvent être les suivantes: gestion de crise au sein du couple, organisation familiale, love coaching, etc...



LE COACHING SCOLAIRE



- Le coaching scolaire c'est l'accompagnement bienveillant d'un élève ou d'un étudiant par un coach professionnel certifié avec pour objectif d'aider cet élève à surmonter les difficultés récurrentes ou ponctuelles qui handicapent sa réussite scolaire.

Source : HEADWAYS, « Définition du coaching scolaire », article publié le 01/06/2019.

- Les problématiques traitées peuvent être : préparation à un examen, organisation personnelle, gestion du stress etc...



LE COACHING

UN VOYAGE VERS SOI

Il est temps pour vous de continuer votre chemin en fonction de ce que vous aurez choisi.



Débrief

C'est le moment de faire le point sur le processus de coaching. Le débriefing peut avoir lieu de façon régulière si le coaching s'effectue sur une longue période.



Contrat

Il contractualise la relation.



La séance découverte

Souvent offerte, cette séance permet de faire connaissance et de définir votre besoin. Nous vérifions que nous pouvons travailler ensemble.

Séances de coaching

Elles s'effectuent de façon régulière dans les conditions prévues au contrat.





MODE D'EMPLOI

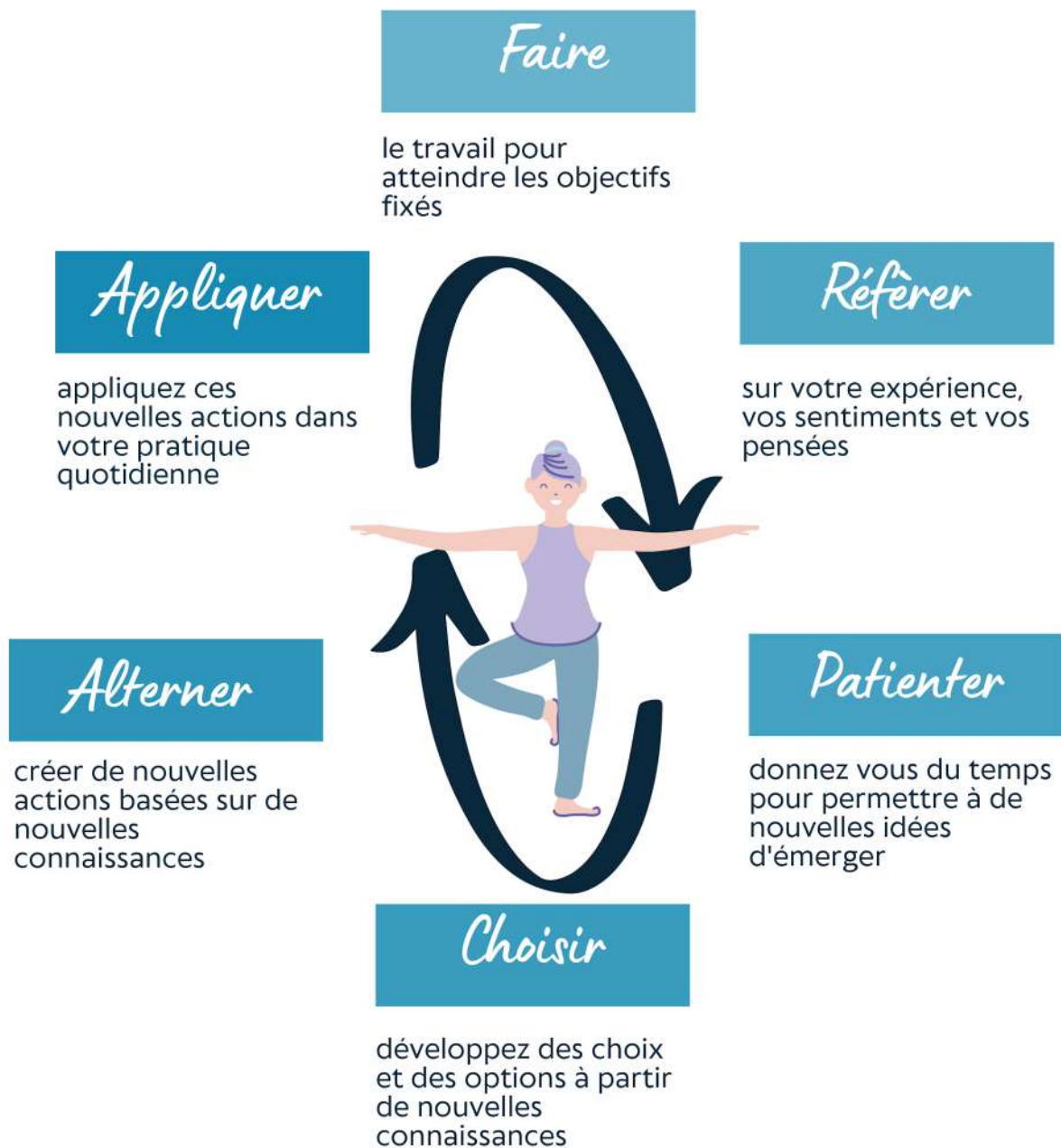
Le coaching est un voyage qui vous aide à grandir (GROW). Le coach respectera un cadre précis et explorera chaque situation pour vous accompagner au mieux dans vos réflexions.





LE PROCESSUS DE COACHING

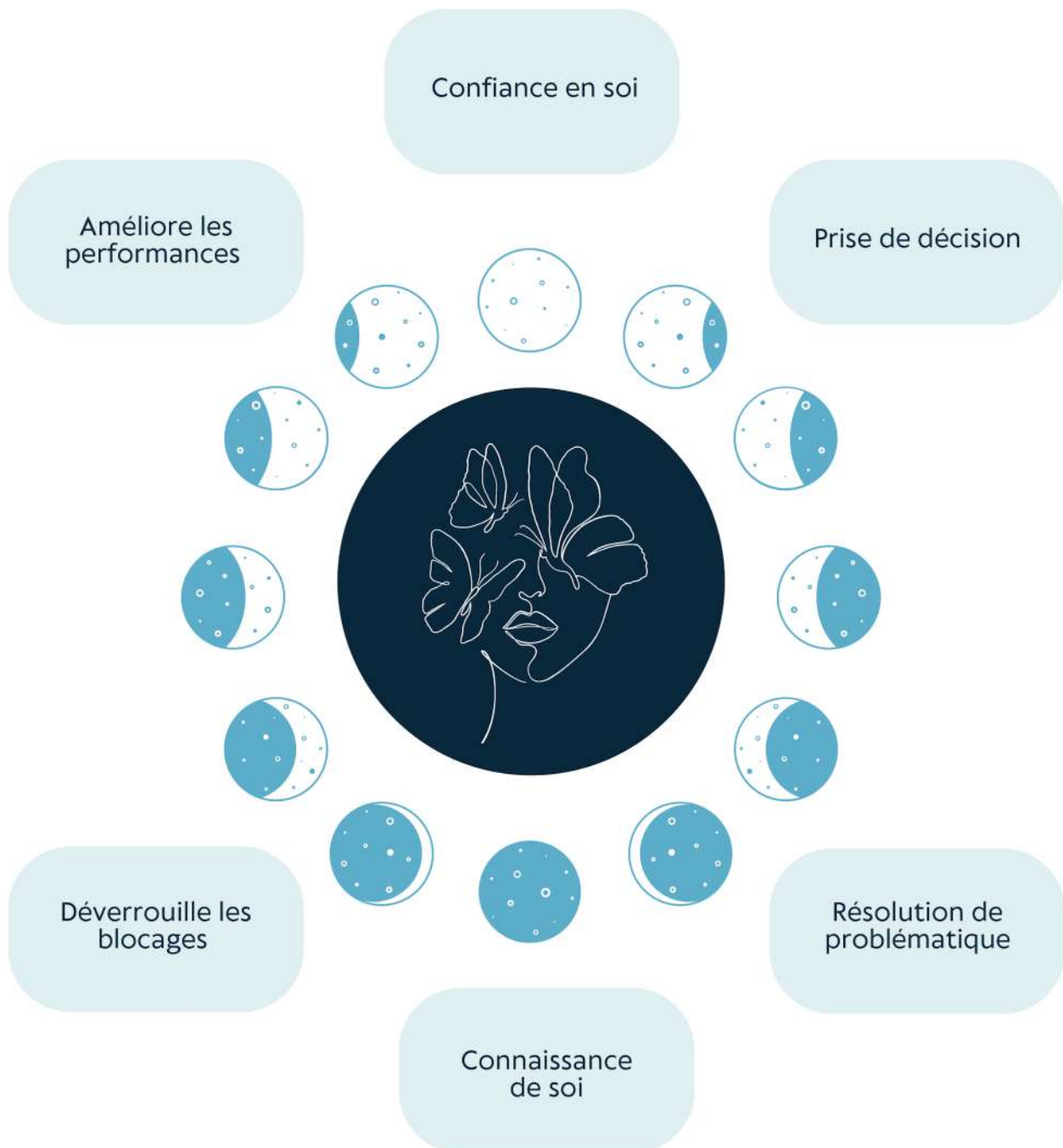
Un processus systémique qui contribue à une évolution constante.





LE COACHING

LES BIENFAITS DU COACHING





VOTRE OBJECTIF

Avant de commencer votre coaching, assurez vous que votre objectif est SMART :

Spécifique

Un objectif spécifique doit être clairement défini et personnalisé. Formulez avec précision les facteurs de réussite.

Mesurable

Un objectif doit être quantifiable. Nous devons pouvoir mesurer votre situation actuelle et votre situation en fin de coaching.

Atteignable

Assurez vous que votre objectif est atteignable. Des objectifs trop ambitieux seront sources de frustration.

Réaliste

Vérifiez que votre objectif est en accord avec vos ressources.

Temporairement défini

Assurez vous que votre objectif est limité dans le temps (une date de début et une date de fin).



LE COACHING

Nous proposons des formations simples et complètes pour vous fournir tous les outils pour réussir à atteindre vos objectifs. Elle s'adresse aux **personnes en reconversion professionnelles et aux TPE/PME.**

Nous proposons également des accompagnements pour établir des stratégies de développement et du coaching.

Rendez vous sur **www.celineretaud.com** pour découvrir toutes nos offres.





À PROPOS DE MOI...

Après plus de 15 années passée dans la promotion immobilière, je me suis formée au coaching et au recrutement numérique.

Désormais formatrice, consultante et coach professionnelle certifiée, j'accompagne les salariés en reconversion et les TPE/PME dans l'établissement de leur stratégies de développement pour transformer leurs ambitions en réalité.

Un client, un défi !



@celineretaudcoach



@celineretaud



www.celineretaud.com