

A propos du Coaching

Qu'est ce que le coaching ?

Le coaching est l'accompagnement personnalisé d'un individu dans le domaine professionnel. Il est séquencé par des entretiens qui s'appuient sur l'analyse et la résolution des situations professionnelles rencontrées. Ces entretiens visent le développement du coaché au travers de la mobilisation de son potentiel, de ses ressources et de ses capacités parfois en sommeil.

Ce processus ne consiste pas à modifier une personnalité, ou à enseigner un modèle unique fait de « vérités » mais à créer, dans la durée, des conditions amenant la personne à trouver elle-même son propre modèle, son propre style.

Pourquoi recourir au coaching ?

Que le contexte soit professionnel ou personnel, une situation de changement (qu'elle soit décidée ou subie) génère un déséquilibre entre ce que nous vivions, ce que nous vivons et ce que nous souhaiterions vivre.

Notre environnement nous oblige à adopter une posture créative permanente parfois source de remise en question. Selon les cas, les situations et leurs échos en chacun de nous, nous choisissons de traverser positivement cette expérience ou de rentrer dans un système de contrainte.

L'intérêt du coaching

Le coaching offre un espace de parole et d'écoute favorisant la prise de recul vis-à-vis des situations rencontrées et la compréhension de ce qui est réellement en jeu dans celles-ci. Le coaching propose des conditions propices à l'acquisition de nouveaux «savoir-faire» et «savoir-être» requis par ces situations et transposables au quotidien.

Méthodologie

En règle générale chaque séance dure environ 1h30. Les entretiens sont espacés en moyenne de 3 semaines pour une durée de 10 séances environ. Selon les situations et le contexte, le nombre de séance sera adapté.

Le premier entretien permettra de définir les attentes, les objectifs, les axes de travail, les points forts et les points à améliorer, les règles de lieu, d'assiduité, de ponctualité, de conditions de changement de date, de confrontation et de confidentialité.

S'il s'agit d'un coaching professionnel dans le cadre d'une entreprise, un contrat tri-partite sera établi entre le coaché, son manager et le coach. La dernière séance permettra au client, à son responsable hiérarchique et au coach de faire le point sur les évolutions observées pendant la période du coaching.

Lors de chaque séance d'accompagnement, nous travaillerons à partir d'une situation spécifique choisie par le client (un problème rencontré, un événement à préparer). Cela pourra donner lieu à :

- Un temps d'écoute, de clarification et d'analyse
- Un training sur des situations
- Un apport de méthode ou de grilles de lecture
- Un feedback du coach
- Un plan d'action
- Expérimentation des différentes possibilités.

Véronique Loubaton

Je vous reçois au 46 rue Mathurin Regnier - 75015 paris

Téléphone: 06.63.60.78.44.

Métro Volontaire (ligne 12) ou pasteur (ligne 12 et 6)