



*De plus en plus utilisé dans les entreprises,
en particulier pour les dirigeants et cadres supérieurs,
le coaching aurait-il un intérêt, une efficacité ?
pour eux ? pour vous ?*

Le coaching pourquoi ?

Cet apparent « effet de mode » correspond à un besoin émergent lié aux nouvelles conditions de vie dans notre société. Chacun est de plus en plus confronté à des changements, doit faire de plus en plus de choix, de plus en plus vite, de plus en plus seul. Il y a de quoi perdre ses repères.

Comment procédez-vous alors ?

A certains moments déstabilisants (changement professionnel, déménagement, maladie, séparation...), vous pouvez vous faire accompagner pour reprendre vos marques, votre responsabilité et décider de votre direction. Il s'agit d'une aide transitoire, d'un accompagnement vers une plus grande autonomie.

Le coaching pour quoi ?

- - prendre du recul
- - définir votre cap en fonction d'objectifs réalistes
- - prendre conscience de vos ressources, de votre potentiel de développement
- - gagner en confiance
- - prendre vos décisions avec plus de conscience, de sérénité
- - vous affirmer
- - être davantage proactif(ve) c'est à dire agir en direction de ce que vous voulez
- - viser un équilibre entre développement professionnel et épanouissement personnel

Etes-vous intéressé(e) par ces effets ?

Et si vous tentiez l'expérience pour vérifier si cela vous convient ?

Le coaching : qu'est-ce ?

Le coaching est un **accompagnement personnalisé**, limité dans le temps, qui permet de faire le point, de prendre du **recul**, de mieux comprendre les problèmes rencontrés, de (re)contacter **ses ressources** afin de mettre en place au quotidien des **solutions concrètes** et d'accéder à un **mieux-être**.

- Quand pouvez-vous vous exprimer librement, à une personne neutre, sans lien avec votre entourage professionnel et personnel ?
- Quand prenez-vous le temps de prendre du recul par rapport à vos activités, à votre vie ?

Le coaching utilise une méthodologie simple qui s'appuie sur le **potentiel et l'autonomie** de la personne en les renforçant.

Il permet une construction progressive de nouvelles façons de dépasser des obstacles, de surmonter des difficultés. Il vise l'optimisation des ressources de la personne,
c'est un moyen d'**accéder à Sa solution**.



Qu'est-ce qu'un coach ?

C'est un accompagnateur du changement. Voire un accoucheur de rêves : quelqu'un qui vous incite à être davantage vous-même, à accoucher de vous-même !

Le coach aide la personne à porter un regard neuf et constructif sur sa situation. Il l'invite, dans un cadre rassurant, à aller au-delà de ses limites du moment.

Un coach professionnel sérieux, formé et supervisé, applique un code de **déontologie** (confidentialité, neutralité, respect...).

Une des forces du coach est qu'il aide à voir des opportunités là où d'autres voient des obstacles. Il vous invite à activer vos ressources.

Le choix du coach est essentiel, vous en êtes maître. La relation avec la personne qui vous accompagne est très importante, basée sur la confiance, elle favorise la démarche.

Comment se déroule l'accompagnement de type coaching ?

Le coaching est une **démarche courte, constructive** basée sur le **présent**, orientée vers l'**avenir**.

L'accompagnement se déroule dans un **lieu neutre** pour vous, en général au bureau du coach.

Il est régi par un **contrat** (bi- ou tripartite, selon que le contact est direct avec le coach ou via l'entreprise).

Le contrat définit l'**objectif du coaching**, le nombre et la fréquence des rencontres.

Le coaching : quel intérêt pour l'entreprise ?

Les contextes d'application sont très variés :

- De la **création** à la **cession d'entreprise**, pour une meilleure gestion des transitions.
- **Du recrutement au départ** en retraite, comment considérez-vous vos salariés ? Sont-ils un poids ou une force pour votre entreprise ? Si vos collaborateurs sont une richesse, comment l'entretenez-vous ?

Cet accompagnement permet d'augmenter (de restaurer) sa valeur ajoutée dans l'entreprise.

Il concerne les acteurs de l'entreprise : dirigeants et salariés. Chacun a ses objectifs à atteindre, ses motivations et ses freins. Les délais sont de plus en plus courts, les contraintes de plus en plus importantes. La pression augmente : comment y faire face le plus respectueusement possible ? Quelles ressources mettre en œuvre pour augmenter sa satisfaction comme ses performances ?

Quelques domaines d'application du coaching en entreprise :

- **Surmonter des situations critiques** : traverser avec aisance une période de stress intense ; mieux gérer un passage à vide (santé, famille, profession...) et retrouver un niveau d'énergie satisfaisant.
- **Débloquer et développer la relation** : résoudre ses conflits professionnels ; mieux manager son équipe ; mieux gérer ses réseaux relationnels.
- **Améliorer la performance** : améliorer sa communication ; apprendre à gérer son temps ; s'adapter rapidement aux situations nouvelles...
- **Maîtriser l'orientation et l'évolution** : faire le point sur sa carrière, déterminer ses points forts, ses axes de progrès et mettre en place un projet professionnel planifié.
- **Gérer les transitions** : changement de poste, décision importante, intégration...
- **Viser un équilibre** entre développement professionnel et épanouissement personnel



A votre service pour vous accompagner :

Corinne FOLSCHVEILLER Coach en gestion de carrière, psychologue du travail & formatrice
spécialiste du positionnement personnel & professionnel (18 années d'expérience)

*vous invite à vous ouvrir à vos envies, à prendre appui sur vos ressources
pour identifier ce qui vous enthousiasme et le réaliser.*

Mon accompagnement passe par la confrontation bienveillante : pas de complaisance mais une incitation à faire de nouvelles expériences pour explorer vos possibles, aller vers ce que vous préférez.

Passionnée par le développement de l'autonomie : mon but est que vous vous passiez de moi pour devenir spontanément proactifs.

Coaching coup de pouce : viser l'autonomie avec une aide ponctuelle

Un accompagnement pour simplifier la réalisation de ce qui vous importe.

Des séances de coaching pour :

- préparer un entretien professionnel
- formuler ses objectifs
- définir un plan d'actions
- apprivoiser ses émotions
- relever un défi : nouveau projet, prise de poste, difficulté relationnelle, management...

A l'issue d'un premier RV qui permet d'identifier vos besoins et de définir le contrat d'accompagnement adapté, vous choisissez votre forfait de 3 à 8 séances.

Comme le coaching vise l'autonomie : c'est vous qui décidez.

Les leviers privilégiés sont la confiance qui est travaillée au fil des séances, et la responsabilité qui active votre pouvoir sur vous.

Les séances durent 1h30 en présentiel (à Mondeville) ou 50 minutes à distance (téléphone ou visio).

Les bénéfices se poursuivent à l'issue de votre accompagnement car vous aurez acquis des réflexes d'auto-coaching.

Si vous êtes intéressé(e) par cette prestation, contactez-moi au **06 64 46 05 64**
ou via www.leaderdesoi.com/contact