



## Coaching personnel individuel

### Notre approche du coaching personnel

Comme pour le coaching en entreprise, nous considérons le coaching personnel individuel comme une parenthèse, un espace temps qui permet au coaché de prendre du recul sur lui-même, ses difficultés et ses besoins. C'est un espace réflexif qui ouvre de nouvelles possibilités qui pourront être mises en pratiques dans les situations réelles que vit le coaché. Nous aimons penser qu'il y a un côté « laboratoire » dans le sens où le coaché va chercher avec son coach les solutions les plus adaptées et les tester ensuite avant de réguler en fonction des résultats et d'affiner jusqu'à ce que les résultats soient ceux attendus. Le coaching peut s'orienter vers de la résolution lorsqu'il y a problème ou vers du développement lorsqu'il y a un objectif d'apprentissage.

Le coach systémicien considère le coaché avec tout ce qui fait sa spécificité, sa singularité et aborde l'accompagnement avec la question centrale du « comment » : comment le coaché fonctionne, comment il vit son problème, son développement et comment puis-je l'accompagner pour qu'il trouve les solutions les plus adaptés pour lui dans son environnement spécifique ? Le coach systémicien va construire avec le coaché une intervention sur mesure et totalement personnalisée qui garantira une progression respectueuse du coaché lui-même et de son environnement. Le coach systémicien ne considère pas le coaché seul, mais le coaché en interaction avec lui-même et avec son environnement, avec le système humain dans lequel il évolue, mais aussi avec ses contraintes, sa culture et ses spécificités.

Un coaching systémique se déroule sur une moyenne de 3 à 15 séances avec un espacement de 2 à 4 semaines entre les séances en fonction de la situation, de l'urgence, des sujets abordés ou encore des échéances particulière liées à l'activité du coaché. Un coaching se déroule en général sur une période de 2 à 12 mois, le facteur temps étant un point majeur pour obtenir les évolutions souhaités, la consolidation qui garantira la pérennité et l'autonomie du coaché qui pourra ainsi poursuivre son apprentissage et le dupliquer à de nouvelles situations.

Avant que le coaché et le coach ne s'engage dans la démarche de coaching, ils se rencontrent pour un entretien préalable qui sera l'occasion de faire connaissance et de mettre à jour les besoins et objectifs du coaché. Le coach pourra alors dire s'il peut répondre à la demande, de quelle manière et répondra à toutes les questions qui seront nécessaires pour permettre au coaché de prendre sa décision. Un temps de réflexion et de recul sera alors proposé au coaché afin de définir s'il souhaite s'engager ou non.

Dans le cadre d'un coaching prescrit pour un mineur, l'entretien préalable se fera en présence du parent prescripteur. Par la suite, une confidentialité totale sera respectée.



## A qui s'adresse le coaching personnel individuel ?

Le coaching personnel individuel s'adresse à toute personne qui souhaite solutionner des difficultés, développer des compétences, avancer sur un projet ou encore agir sur son développement personnel.

### Exemples de sujets abordés en coaching individuel

- Tous sujets relationnels : optimiser sa communication, développer ses relations, mieux gérer la communication familiale, de couple, gérer les situations tendues, les conflits, les blocages, prise de parole en public, faire passer les bons messages, développer une influence positive, développer des stratégies communicationnelles adaptées, ...
- Tous sujets de développement personnel : assertivité, confiance, affirmation de soi, gérer ses peurs, oser dire, oser faire, gérer sa tristesse, faire des choix, assumer ses choix, prioriser, gérer la procrastination, gérer son agressivité, sa colère, gérer l'agressivité des autres, les incivilités, se concentrer, gérer son trac...
- Tous sujets en lien avec la différence : gérer pour soi et avec les autres sa différence : personnalité, culture, ethnie, religion, sexe, orientation sexuelle, handicap, choix de vie, originalité, look, idéologie, apparence physique, maladie, profession, passion...
- Tous sujets en lien avec l'évolution personnelle, professionnelle ou perso-professionnelle : équilibre vie pro / vie perso, redonner du sens, suivre ses besoins et envies dans son projet, marketing personnel, communication politique, développer son réseau, définir son projet professionnel, savoir se vendre, entretiens d'embauche, lancer et développer son projet en indépendant...
- Tous sujets de transition : passage de vie, faire le point sur son parcours, faire le deuil, prise de poste, départ en retraite, passation des pouvoirs et responsabilités, accompagnement du changement...
- Sujets en lien avec les risques psychosociaux : gérer son stress, se reconstruire après un harcèlement moral, après un burn out, gérer un collègue difficile...
- Autres sujets : prise de décision, développer une vision, se sortir d'une situation complexe, développer l'anticipation, gérer les forts enjeux, communiquer en période de crise, communiquer avec les médias...

### Tarifs

En fonction de la mission – Devis à l'issue de l'entretien préalable