



QU'EST-CE QUE L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL (OU COACHING) ?

C'est une **relation suivie dans une période définie** qui permet aux personnes coachées :

- De clarifier leurs objectifs, leurs leviers d'action, leurs priorités, et ainsi de progresser plus rapidement
- D'obtenir des résultats concrets et mesurables dans leur vie professionnelle. À travers le processus de coaching, les coachés approfondissent leurs connaissances et améliorent leurs performances.

Le coaching n'est pas ...

- Une démarche thérapeutique : il a pour cadre d'intervention le développement professionnel.
- Du conseil : le coach s'appuie sur les ressources des personnes coachées pour les accompagner vers l'objectif fixé, leur permettre de dépasser les obstacles contextuels et désamorcer leurs propres freins.

Il suit le processus suivant :

1. La clarification de l'objectif poursuivi
2. Des séances de travail progressives pour mobiliser les ressources, traiter les obstacles et freins, envisager des solutions et élaborer un plan d'action
3. Des actions en intersessions
4. L'évaluation de l'action

La durée et le nombre de séances varient en fonction des objectifs de l'accompagnement.

Pourquoi mettre en place un accompagnement ?

Le processus de coaching se concentre sur la situation présente des personnes coachées et les aide à **mobiliser leur potentiel et leur capacité d'action pour atteindre leurs objectifs**. Véritable booster, l'accompagnement est un temps de ressources privilégié et personnalisé pour prendre du recul sur sa situation professionnelle, de se ressourcer, de développer une compétence spécifique.

Qui peut en bénéficier ?

Tout collaborateur, manager, dirigeant.

L'accompagnement peut être individuel ou collectif (en groupe de pairs ou en équipe).

Pour une réussite de la démarche, la personne accompagnée, si elle n'est pas à l'initiative de la demande, doit être volontaire.

Cf. exemples de thèmes traités et témoignages clients ci-dessous.

Envie d'échanger entre pairs sur vos objectifs et découvrir une méthode de travail collaboratif pour solutionner vos problématiques ? Rendez-vous sur notre fiche Co-développement.



Quelles problématiques peuvent être traitées ?

En accompagnement individuel (par exemple)

- Prise de fonction managériale
- Gagner en impact dans sa prise de parole
- Mieux apprivoiser son stress et gagner en sérénité
- Comprendre et réguler ses émotions
- Développer son leadership
- Développer la confiance et l'estime de soi

En accompagnement collectif

- Confiance et cohésion de groupe
- Améliorer les interactions
- Redéfinir son organisation
- Optimiser la performance collective
- Développer la coopération

Témoignages clients

- « C'est un temps privilégié qui ressource »
- « C'est un exercice impliquant et exigeant. Mais quels bénéfices ! »
- « La bienveillance du coach et l'effet miroir m'ont aidée à lever des blocages que je refusais de voir »
- « C'est une vraie prise de conscience. Je mesure mon évolution depuis la 1^{ère} séance »

REFERENCES ...



POUR LA PETITE HISTOIRE...

Le terme « coach » provient du mot français « cocher ». Comme le « cocher » qui conduisait dans sa diligence les voyageurs à leur destination, le coach accompagne la personne coachée pour l'aider à atteindre ses objectifs jusqu'à la réalisation de son projet.