

# COACHING PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

## OBJECTIFS DU COACHING



Le coaching vous est autant utile pour votre vie professionnelle que personnelle. Après un temps d'échange sur vos attentes, nous vous accompagnons et nous vous conseillons pour atteindre un objectif défini ensemble.

Les coaches d'Adéquation Carrières et Compétences vous permettent d'être accompagné(e) dans une situation particulière, d'optimiser vos comportements, de prendre des décisions, de réorienter votre carrière, d'être performant(e) dans la prise en main d'un nouveau poste...

Vous restez seul maître du contenu de l'accompagnement. Le coach fait surtout en sorte de vous poser les bonnes questions pour trouver vos propres réponses et améliorer vos performances

### Quelques exemples et cas où le coaching peut vous aider :

- Orientation : « Je veux trouver ma voie professionnelle, construire mon projet professionnel »
- Recherche d'emploi : « J'ai besoin d'être accompagné(e) psychologiquement, concrètement et techniquement et de m'approprier les bons outils », « Je veux me préparer à un entretien de recrutement »
- Intégration : « Nouvellement embauché(e), je souhaite mettre en place les meilleures conditions pour m'intégrer et répondre aux attentes de l'entreprise »
- Clarification : « Je rencontre des problèmes récurrents »
- Décision : « Je dois arbitrer entre plusieurs décisions et le choix est difficile à faire »
- Développement personnel : « Je n'ai pas confiance en moi », « Je suis toujours stressé(e) », « Je gère mal mon temps »...
- Prise de recul : « Je n'ai pas la possibilité d'avoir un interlocuteur à mon écoute dans mon environnement »
- Projet : « Je veux mener à bien un projet, le réussir »
- Leadership : « Je veux optimiser mon style de management »

### Pourquoi faire appel à nous pour un coaching ?

- Entretiens individuels en face-à-face respectant l'éthique, la déontologie et le secret professionnel
- 1er rendez-vous d'information gratuit et sans engagement avec le coach
- Une expérience de plusieurs années et des formations attestant du professionnalisme

## DÉROULEMENT DU COACHING

### Phase préalable

- Identification des besoins et analyse de la demande
- Vérification de la pertinence et de la faisabilité d'un Coaching
- Construction d'une alliance de travail dans un cadre contractuel
- Formalisation en conséquence d'un contrat de Coaching (durée, nombre et contenu des séances)
- Une première étape de 2 ou 3 séances peut être proposée avant de s'engager dans la durée. L'essentiel reste que les choses soient claires au départ et que les limites de la durée du Coaching soient convenues

### Phase d'accompagnement

- Les entretiens se déroulent sous la forme d'une conversation en face-à-face
- Plusieurs séances sur quelques mois (rarement plus de 6 mois). La durée des séances de Coaching se situe généralement entre 1 à 3 heures
- Le coach adapte son intervention à votre progression : vous informe, vous écoute, décode vos postures, vous questionne, vous donne un feedback... Il respecte votre rythme et vos limites
- Il vous aide à identifier vos motivations et vos points forts pour ensuite vous montrer l'ensemble des options vers lesquelles vous pouvez vous diriger

### Phase de conclusion

- Constat de la progression et des résultats concrets
- Préconisations des axes de développement pour améliorer l'efficacité et les chances de réussite

## FINANCEMENT

La prestation peut être prise en charge dans le cadre du plan de formation de l'entreprise, ou via un financement personnel du bénéficiaire