

Coaching professionnel

Si vous connaissez une problématique, les solutions à mettre en œuvre pour la résoudre, et pourtant le problème ne se solutionne pas.

Le coaching est sûrement la clé !

Pourquoi le coaching ?

Le coaching permet d'explorer une problématique professionnelle (organisation, efficacité, relation) et vous aider à explorer des solutions. L'objectif du coaching est que vous exploriez ces problématiques, les compreniez en profondeur, puissiez réfléchir à toutes les solutions possibles, sélectionner celle qui vous semble la plus appropriée et établir un plan d'action.

Mon rôle, en tant que coach, est de vous aider à prendre du recul sur cette situation, à "accoucher" de vos solutions, et à faciliter leur mise en œuvre et leur pérennité.

Quel est le bon moment pour se faire coacher ?

 **Promotion** : Pour développer les compétences nécessaires, pour prendre ses marques rapidement, et performer dans ce nouveau rôle.

 **Prise de poste managériale** : Pour s'adapter rapidement et efficacement à de nouvelles responsabilités.

 **Préparation d'une prise de paroles ou négociation à enjeux** : Pour gagner en confiance, et briller le jour J.

 **Conflits au travail** : Pour améliorer les relations et résoudre les tensions.

 **Perte de sens et/ou reconversion professionnelle** : Pour naviguer avec confiance dans un changement de carrière.

 **Prévention du burn-out** : Pour identifier les facteurs de risques, et prendre des mesures préventives.

 **Envie de mieux se connaître** : Marquer un temps d'introspection pour mieux se comprendre, et éviter les ornières et automatismes actuels ou passés. (Ennéagramme ou DISC & Forces Motrices)



Liste non exhaustive de problématiques de coaching

Au quotidien, ou lors d'une prise de poste, vous pouvez être confrontés à :

- Difficultés relationnelles avec ses collaborateurs ou son manager
- Difficultés à prendre la parole et défendre ses idées
- Difficulté à faire confiance et/ou à déléguer
- Difficultés à s'affirmer, à dire non

Qui peuvent traduire :

- Manque d'assertivité
- Manque de légitimité
- Manque de confiance en soi ou en l'autre
- Syndrome de l'imposteur

Ce qui peut engendrer :

- Sentiment d'inconfort, voire de mal-être
- Manque d'efficacité professionnelle
- Baisse de la motivation
- Baisse de l'estime de soi

La démarche

Le coaching débute par un entretien exploratoire de 30 minutes pour bien comprendre votre problématique et déterminer ensemble le nombre de séances nécessaires. Ce sera aussi l'occasion d'apprendre à se connaître, et de décider de poursuivre (ou non) ensemble.

La dernière séance sera l'occasion de faire un bilan sur les avancées observées et ressenties durant ce coaching, et de poursuivre la démarche via de l'auto-coaching.

Outils de coaching

Pour moi, le coaching repose sur une écoute poussée, des reformulations pertinentes, du feedback et des mises en situation.

Quelques outils utilisés :

- Ecoute, questionnement, reformulation, mise en perspectives
- Inventaires de personnalité : DISC & forces motrices, enneagramme, MBTI.
- Expression de soi : Communication non violente, techniques narratives, visualisations et/ou dessins projectifs.
- Exercices d'expression et régulation émotionnelle, de méditation, voire relaxation
- Visualisations et/ou dessins projectifs (aucun talent artistique requis 😊)
- Elaboration de plans d'action

Un coaching se fait toujours sur mesure, en fonction de l'objectif fixé et des potentialités du coaché. Pour autant, je propose des programmes de coaching (à la fin de ce document), pour vous aider à



vous projeter dans l'exercice. Je mets ma main à couper que ces programmes ne seront pas suivis à la lettre. 😊

Niveau requis

Le coaching ne nécessite aucun pré-requis, seulement l'envie d'avancer.

Public concerné

Tout public.

Modalités

Un entretien préalable de 30 minutes est inclus pour bien comprendre votre besoin de coaching, et apprendre à se connaître. La coach et le coaché.e doivent se choisir !

Les séances ont lieu en visioconférence via Google Meet.

Tarifs :

Séance de 1h30 : 150 euros HT, soit 180 euros TTC.

Inscription

Pour une inscription ou toute demande de renseignement, vous pouvez me contacter :

charlene.poree@gmail.com

06 69 12 25 07

Verbatim

"Cette heure de coaching, c'est l'heure de vérité."

"Une main de fer dans un gant de velours."

Hâte de vous rencontrer !



Exemples de programme de coaching

Ce sont uniquement des suggestions, qui seront adaptées pour permettre l'atteinte de votre objectif, et en fonction de vos potentialités.

- [SOS empathie](#) : Je suis "trop" empathique, je suis débordé.e et/ou ai des difficultés pour m'affirmer et dire "non".