



© photo - harris.com



***Coaching – Préparation mentale
– Entraînement au management***

OSER S'ENGAGER,
CONCRETISER SES OBJECTIFS
SE REALISER

LE COACHING INDIVIDUEL

COACHING PROFESSIONNEL
EN ENTREPRISE

Pourquoi un coaching ?

- Pour prendre et poser un temps de recul
- Partager, en neutralité ses questions pour mieux anticiper, mieux décider et mieux s'adapter
- Pour mieux comprendre son mode de fonctionnement
- Pour éviter la solitude du manager
- Car le meilleur manager ne pourra pas toujours aider son collaborateur ou être assez disponible
- Pour se donner toutes les chances, d'être le plus performant possible, et de bien vivre cette performance



Les objectifs d'un coaching

- Développer son leadership
- Travailler la confiance en soi
- Gérer son stress et ses émotions
- Développer son potentiel
- Poser et adapter sa communication
- Réussir sa prise de poste
- Fédérer ses équipes
- Gérer son énergie
- ...

CHANGEMENT
DÉVELOPPEMENT SOI-MÊME
PROFESSIONNEL VALEURS RESPECT
COACHING
RESSOURCES PERSONNEL
CROYANCES
BIENVEILLANCE CONFIANCE
AUTONOMIE
OUVERTURE

La démarche de coaching

- 7 ÉTAPES
- RDV de présentation et de diagnostic.
- Validation des objectifs et des indicateurs de mesure.
- Signature du contrat de coaching (Coaché, coach, N+1, DRH)
- Lancement des séances.
- Point mi-parcours.
- Fin des séances.
- Clôture et évaluation du coaching.



La pratique et les outils utilisés par le coach

La méthode essentielle consiste en des entretiens individuels en face à face.

Ces séances peuvent être accompagnées par des outils, des supports ou des approches tels que :

- Des mises en situation, des débriefings (refaire la vidéo du match...)
- Des exercices projectifs ou métaphoriques
- L'utilisation d'outils, choisis par le coach
L'utilisation de la vidéo ou de supports vidéo
- Des Tests et outils de diagnostic de personnalité La pratique de certains outils pédagogiques sportifs
- L'expérience professionnelle du coach



Pour qui ?

- Des managers, des dirigeants
- Qui ont déjà une expérience du management
 - Hiérarchique
 - Transversal
 - Projet
- Pour qui la formation ou le collectif ne sont plus une réponse suffisante au développement individuel
- Qui sont volontaires et engagés dans cette démarche



La durée ?

Séances	Thèmes	Fréquence	Qui
1 à 3		Toutes les 2 à 4 semaines	Coach et Coaché
4 à 5		Toutes les 4 semaines	Coach et Coaché
Point à Mi-Parcours	Auto-Evaluation par le coaché et ajustements		Manager / DRH / Coach / Coach
6 à 9		Toutes les 4 semaines	Coach et Coaché
10	Auto Evaluation Bilan entre coach et Coaché		Coach et Coaché
Bilan	Bilan du coaching par - le coaché - le client - le coach		Manager / DRH / Coach / Coach



La déontologie du coach

Le travail autour des objectifs.

- Les objectifs du coaching ne concernent que le champ professionnel, même si les bénéfices personnels sont possibles.
- Le coaché est propriétaire du contenu des séances. Il a la responsabilité de choisir les sujets et les thèmes abordés en lien avec les objectifs définis.
- Le coach a la responsabilité de s'assurer que les thèmes abordés sont bien en lien avec les objectifs du coaching.
- En aucun cas le coach ne décide ou n'influe sur le contenu des séances et des thématiques abordées. Il peut alerter, confronter mais c'est bien le coaché qui reste le décideur des sujets abordés
- Chaque séance se clôture par une évaluation de la séance et des plans d'actions décidés par le coaché.
- Chaque séance commence par un débriefing des engagements pris au moment de la séance précédente (capitaliser sur les expériences et progrès vécus)
- Le coaching sera clôturé par une évaluation et un débriefing tri/quadri partie.

Confidentialité

- Le contenu des séances reste entre le coaché et le coach. Cette règle de confidentialité ne sera en aucun cas transgressée.
- Il en va du rapport de confiance entre le coaché et son coach.



Qui-suis -je ?

Arnaud LE LOUETTE

Je suis :

- **Entrepreneur** : Cabinet A2L Conseil – Management et Sport
- **Coach professionnel certifié, niveau RNCP I** (coaching individuel - coaching collectif) par le Cabinet Stimule & Coach en partenariat avec l'ICN Nancy.
- **Préparateur Mental** (diplôme universitaire à la faculté de Lille)
- Un ancien manager et cadre dirigeant, 20 ans experience en entreprise

Je suis également certifié à :

- L'approche HBDI Herrmann (Coaching individuel et Coaching collectif)
- L'Approche Neuro Cognitivism (Gestion du stress pas les Neurosciences)
- Au Testing des préférences motrices et MBTI
- A l'utilisation des outils TOP (techniques d'optimisation du potentiel)
- A la pratique de L'EFT Clinique (Blocages émotionnels)

