

## Le coaching individuel

Le coaching permet à une personne d'engager une réflexion personnelle autour d'objectifs précis et d'acquérir de nouveaux réflexes comportementaux pour améliorer sa posture professionnelle. Cette démarche est accompagnée par un coach formé et lui-même supervisé dans sa pratique d'accompagnement.

Au cours du processus de coaching, la personne accompagnée gagne en autonomie et se responsabilise. En s'appuyant sur les échanges avec son coach, le coaché pourra mobiliser ses propres ressources sur les objectifs et les résultats attendus de sa mission.



### Outils :

- EAE®, PerformanSe®, MBTI®, TMP®
- Bilan de personnalité
- Moteurs internes
- Outils projectifs
- Triangle de Karpman
- Carte stratégique relationnelle
- Approche de psycho-généalogie



### Étapes clés du coaching :

#### Phase AMONT

Séance tripartite de cadrage des objectifs avec le coaché, le N+1 et le coach.

Fait l'objet d'une feuille de route écrite.

②

#### Phase ACCOMPAGNEMENT

6 à 12 séances individuelles réparties sur 6, 9 ou 12 mois (en général tous les mois)

- Toutes les séances ont lieu sur un terrain neutre et déconnecté de l'entreprise.
- Chaque coaché a la possibilité de traiter « à chaud » avec son coach par téléphone ou mail un point précis entre chaque séance.

③

#### Phase AVAL

Séance tripartite de fin de mission avec le coaché, le N+1 et le coach.

### Objectifs

- Prendre du recul sur les situations du présent.
- Trouver ses propres repères en vue d'agir avec justesse.
- Travailler sur son identité professionnelle
- Explorer de nouvelles façons d'aborder les enjeux professionnels.
- Construire sa légitimité pour aborder de nouveaux contextes.

## Le coaching individuel



ex

### Cette prestation s'adresse à

Tout collaborateur ou dirigeant souhaitant travailler sur sa pratique professionnelle. Avant de fixer les objectifs et les modalités de l'accompagnement, la demande du coaché est analysée. Voici quelques exemples :

- Faire mieux et autrement sur une charge de travail importante.
- Retrouver de la cohérence et du sens par rapport à son propre rôle.
- Utiliser ses ressources internes pour faire face au stress.
- Affirmer son autorité managériale, savoir dire non.
- Identifier des difficultés de communication et travailler des techniques d'expression.
- Gérer un conflit dans une équipe/ un service.
- Prendre de la distance sur la gestion de son rythme de travail ; hiérarchiser les informations et les priorités.



### Témoignage du coach :

**« Un voyage de mille lieues a commencé par un pas ». Lao-Tseu**

Les raisons qui poussent un individu à solliciter un coach peuvent être multiples :

- optimiser sa performance en préservant ses ressources,
- se reconstruire après un décrochage,
- agir plus efficacement en préservant son équilibre pro/perso,
- négocier un palier délicat dans une période de turbulence.

La réussite d'un coaching tient dans la cohérence du lien entre le champion (le coaché lui-même), le supporter interne (le N+1 du coaché) et le supporter externe (le coach).

Une fois que les objectifs sont partagés par les trois parties, le parcours peut alors commencer, le coach travaille en proximité avec la personne pour l'aider à ouvrir les champs du possible et faire émerger ses solutions propres.

Chaque séance est une bulle confidentielle, bienveillante et éclairante, dans laquelle la personne va pouvoir trouver la force d'oser, de faire autrement, d'aller vers des pistes inexplorées.

Elle met en place concrètement ces options dans son champ professionnel et débriefe avec le coach à la séance suivante ;

La stratégie des petits pas est alors à l'œuvre, cette « transformation silencieuse » qui lui permet de revisiter sa vision et, par conséquent, d'avancer autrement .



Galilée

1 rue de Buffon 49100 Angers & 79 route du chêne – Bât. In Extenso – BP 20058 - 72232 Arnage Cedex

Tél. : 02 41 05 05 20 - [www.galilea-rh.fr](http://www.galilea-rh.fr) - [contact@galilea-rh.fr](mailto:contact@galilea-rh.fr)