

## Qu'est-ce que c'est ?

L'objectif d'un coaching individuel est **d'accompagner une personne à développer ses talents**, prendre appui sur ses ressources pour augmenter son potentiel ou dépasser des difficultés.

Le coaching repose sur **une relation de confiance** entre le coach et son coaché. A travers le questionnement, la confrontation de points de vue, le coach **élargit le champ des possibles**.

Le coach ouvre des voies, des pistes de réflexion. Il aide à définir le problème, à l'envisager autrement pour accompagner le coaché à trouver ses solutions et atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

**Il soutient sans faire à la place.**

## Pour quels enjeux, quelles situations ?

Le coaching peut intervenir **à tout moment de la vie professionnelle** d'un salarié, manager, dirigeant :

- ✓ Changement d'organisation, dépasser des difficultés liées à ce changement
- ✓ Réussir sa prise de poste (fonction de management, intégration à un CODIR, environnement complexe...)
- ✓ Se préparer à une situation à fort enjeu
- ✓ Développer son leadership,
- ✓ Dépasser des difficultés spécifiques de management (faire des choix, communiquer, gérer une relation difficile...)
- ✓ Mieux se connaître pour mieux se gérer (prise de recul, identifier ses points ressources, ses compétences et éviter les zones à trop forts risques pour soi...)
- ✓ Gérer des situations conflictuelles
- ✓ Apprendre à dire non
- ✓ Equilibrer vie personnelle et vie professionnelle....

## Les rôles du coach

**Garantir le PROCESSUS  
pour accompagner vers l'objectif visé**

**Faciliter la compréhension de la situation, de ses enjeux**

- Faire émerger les demandes et les objectifs
- Faire identifier les points de blocages

**Aider à trouver les solutions**

- Questionner pour ouvrir sur d'autres manières de voir et d'agir
- Confronter pour provoquer des prises de consciences et des changements de comportements
- Soutenir, rassurer pour oser faire différemment
- Proposer des clés de lecture...

## Comment choisir son coach ?

Souvent l'entreprise propose plusieurs coaches que le coaché rencontre lors d'entretiens préliminaires qui permettent au coaché de faire son choix. Choisir son coach, c'est évaluer la capacité de ce dernier à libérer votre potentiel.

Les questions à vous poser :

- ♦ Le niveau d'alliance avec vous ? Comment évaluez-vous votre capacité à lui parler de vos doutes, difficultés ? quelle sécurité dans la relation ?
- ♦ Sa capacité à comprendre vos enjeux ?
- ♦ Le processus qu'il propose pour atteindre l'objectif ?
- ♦ Sa capacité à questionner, confronter dans la bienveillance, sans jugement ?
- ♦ Son éthique ?

Chez Orcadre, nous nous engageons à respecter la charte de l'EMCC (Conseil International du Coaching et du Mentorat et de la Supervision) [Code de Déontologie EMCC](#)

## Quel est le processus proposé ?

### L'entretien préalable

- ♦ Il permet au coaché d'exposer sa problématique, d'évaluer son envie et sa capacité à travailler avec le coach rencontré, d'appréhender l'approche et éventuellement les outils pour pouvoir faire le choix de la personne qui l'accompagnera. Cet entretien n'est pas facturé.

### L'entretien tripartite de début

Cet entretien réunit le coaché, son manager et le coach.

- ♦ **Fixer les objectifs du coaching**
  - Valider que la problématique est claire de part et d'autre et que les attentes sont les mêmes
  - Définir des objectifs atteignables
  - Valider le process : nombre de séances, durée, existence d'un point intermédiaire ou non.
- ♦ **Définir les indicateurs d'évaluation**

### Les séances de coaching

Ces séances de travail se déroulent généralement dans les locaux du coach. D'une durée de 1 h 30 à 2 h elles se déroulent toutes les 2 à 4 semaines sur une période à définir (3 à 10 mois en moyenne selon la nature des enjeux, des objectifs).

Les contenus et résultats des entretiens sont **confidentiels et appartiennent exclusivement au coaché**.

### L'entretien tripartite de fin

- Evaluer les résultats du coaching
- Valider le chemin parcouru
- Permettre au manager de poursuivre l'accompagnement

## Vos interlocutrices OrCadre

Anne de Saint-Louvent – [anne.desaintlouvent@orcadre.fr](mailto:anne.desaintlouvent@orcadre.fr) – 06 24 17 82 74

Isabelle Moreau – [isabelle.moreau@orcadre.fr](mailto:isabelle.moreau@orcadre.fr) - 06 85 47 41 62