

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 – 06 24 17 82 74

Isabelle Moreau – isabelle.moreau@orcadre.fr - 06 85 47 41 62