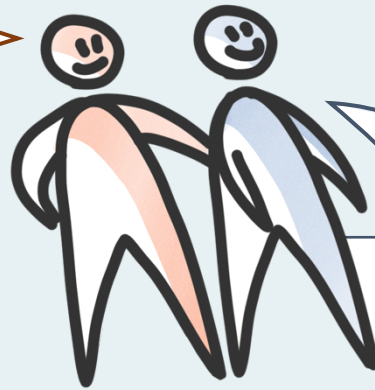


# Le coaching individuel, c'est quoi au juste\* ?

C'est l'accompagnement personnalisé d'une personne qui souhaite mettre en place des changements dans sa vie (personnelle ou professionnelle)



- Avec mon coach, je vais :
- clarifier mon objectif
  - explorer mon état désiré
  - redécouvrir mes ressources
  - transformer mes croyances

- pour me donner une direction précise
- pour renforcer mon envie d'y aller
- pour savoir que je peux le faire
- pour me libérer de mes freins

## SUJETS POSSIBLES

- savoir dire non
- recherche de sens
- équilibre de vie
- peurs
- gestion des émotions
- confiance en soi
- stress
- organisation
- communication

Finalement, on travaille souvent autour de la capacité de la personne coachée à exprimer pleinement qui elle est

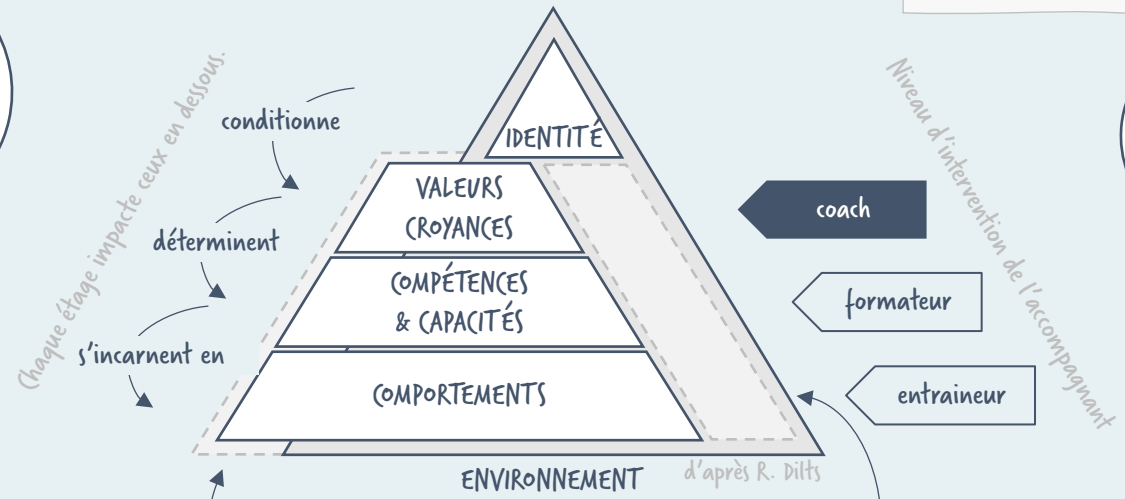
le plus important c'est la MISE EN MOUVEMENT.

## OUTILS

- Orientation solutions
- Programmation Neuro-Linguistique
- Hypnose Ericksonienne
- Analyse Transactionnelle
- Communication Non-Violente
- Champ génératif
- ...

Souvent le blocage se dissout tout seul parce que le cadre de référence qui l'a créé a changé

## Et ça repose sur quoi ?



Cette pyramide est un modèle de qui nous sommes et comment nous évoluons dans notre environnement

## Le coaching c'est

- un sponsoring inconditionnel, un réel soutien
- une écoute empathique, attentive et confidentielle
- un cheminement pour que le coaché trouve sa solution

Cet individu n'est pas très ALIGNÉ : il n'exprime pas totalement son identité il vit selon des principes qui ne sont pas les siens

## Le coaching ce n'est pas

- du conseil ou de la formation, le coach ne « sait » pas à la place du coaché
- un moyen masqué de « faire » changer quelqu'un