

LE COACHING

BERNARD GATEZ - JUILLET 2020

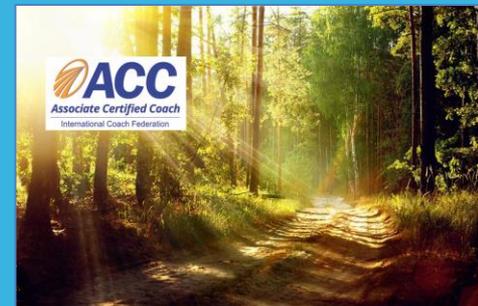


LE COACHING : SOMMAIRE

- Présentation
- Introduction
- ICF, le coach et les 11 compétences
- Coaching >< Thérapeute
- Coach >< Consultant
- Les différents coachings
- Fonctionnement d'une séance
- Q & R



PRÉSENTATION



BERNARD

53 ans

25 ans dans la comptabilité -> Burnout en 02/2017.

Revalidation : Sophrologue, Psychologue. Après 9 mois, coach professionnel

2 coachs professionnels.

Création de www.magicmiroir.be (Animation photo dans l'évènementiel)

Reçu → donner

Accrédité chez Coachingways Belgium pour être PCC

Certifié ACC chez ICF

www.rebondirenequilibre.be (burnout)

www.choisissezlechemin.com (général)



ET VOUS ?

Tour de table



LE COACHING : INTRODUCTION

- Durée de cette présentation à partir de maintenant : +/- 40 minutes.
- Le coaching se déroulera dans :
 - Les séances en individuel se déroule ici;
 - En entreprise pour la gestion d'équipe ou les coachings spécifiques.



ICF, LE COACH ET LES 11 COMPÉTENCES



- International Coach Federation – US
- Chapter dans les pays – Worldwide.
- Organisme certificateur permettant une légitimité
- Délivre les accréditations (23 jours de formation) et les certifications
- Volonté d'une reconnaissance pour un accès professionnel
- Garantit le respect des 11 compétences par le/la coach

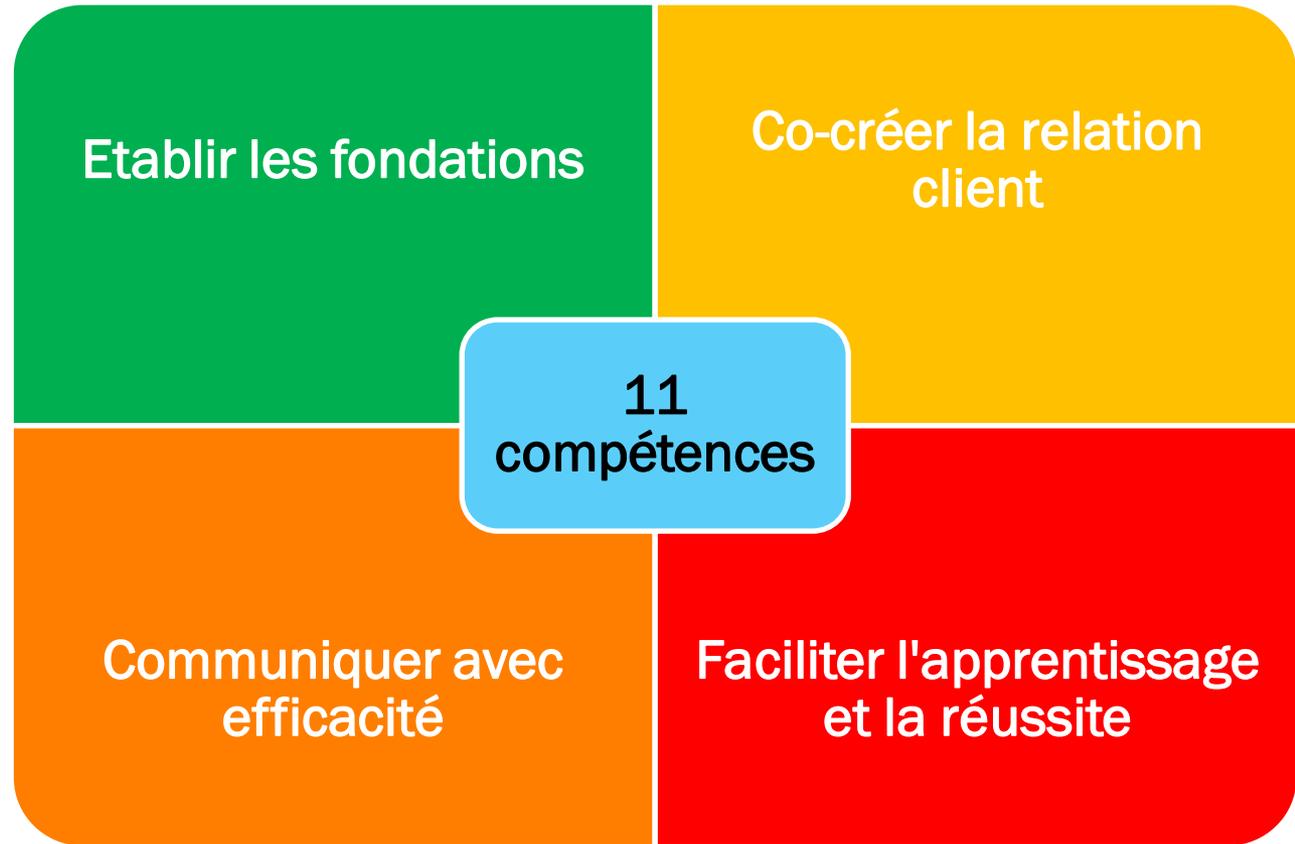
<https://www.coachfederation.org/>

<https://www.coachfederation.be/fr>



ICF, LE COACH ET LES 11 COMPÉTENCES

4 phases



LES 11 COMPETENCES DU COACH

Gérer le progrès et laisser le client assumer
la responsabilité de ses actions

Respecter les directives éthiques

Planifier les objectifs

Poser le cadre, définir l'objectif,
et établir le contrat de coaching

Explorer des pistes de solutions,
concevoir des actions

Construire un climat basé sur
la confiance et le respect

Sensibiliser et générer des prises
de conscience

Présence du Coach : à l'écoute, confiant,
intuitif, dynamique, plein d'humour

Pratiquer une communication directe
et une reformulation régulière

Ecoute active des dits et non-dits
pour permettre au client de clarifier la situation

Poser des questions ouvertes, pertinentes et fortes de sens,
permettant au client de progresser vers son objectif

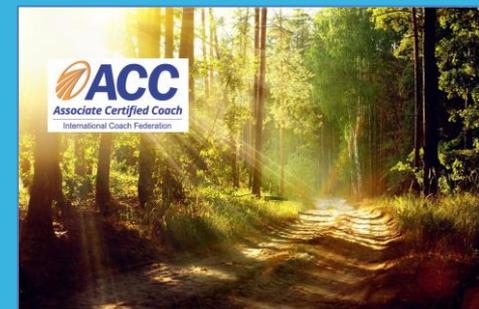


COACHING >< THÉRAPIE



Thérapie = Pa > Pr

Apprentissage par l'action
Coaching = Pr > Fu et Fu > Pr
Pa = Ressources



COACHING VS THÉRAPIE

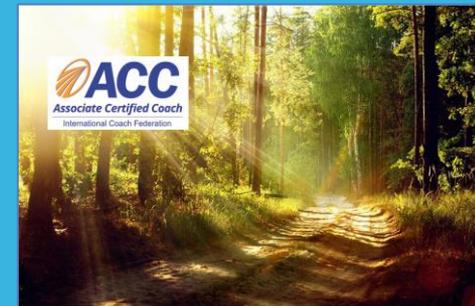
- Il utilise le passé dans une démarche positive;
- Le coach peut connaître le passé pour avoir une anamnèse;
- Le passé peut servir de repère constructif;
- Le coach se doit de rediriger le coaché vers la thérapie si blessure du passé non cicatrisée.

- Le futur conditionne le présent pour atteindre la réussite de l'objectif;
- Les actions du présent conditionneront le futur.

- Le coach n'est pas une thérapeute.

- Le coach solutionne un problème, une situation en respectant la personne.

- Le psy creusera pour dénouer des souffrances du passé pour un mieux-être au présent.



COACHING >< CONSULTANT

Le consultant

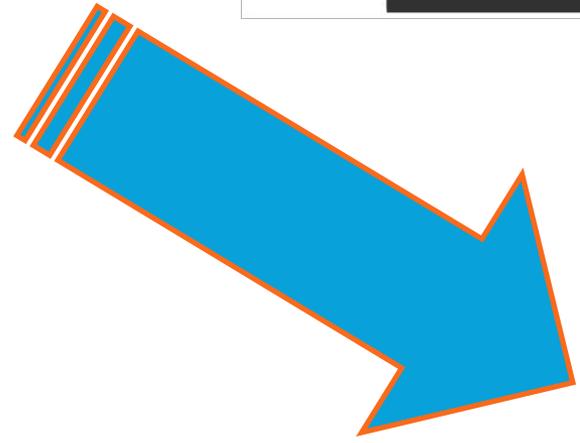
- Donne sa connaissance
- Dirige un processus
- « Impose » par sa connaissance
- Basé plus sur le technique / Hard Skills
- Relation « parent – enfant »
- L'expert = le consultant
- Le consultant donne des réponses

Le coach

- Pose des questions (puissantes)
- Cherche/exploite les ressources du coaché
- Le client est à la barre
- Le coach accompagne et ne connaît pas le chemin à prendre.
- Basé plus sur la personne / Soft Skills
- Relation « adulte à adulte»
- L'expert = le coaché
- Le coaché donne les réponses



APRÈS LE QUI ?



VERS LE



LE COACHING INDIVIDUEL



- * Problématique spécifique personnel
- * Mal-être par rapport à une situation
- * Burnout, stress, confiance en soi, estime de soi
- * Familial, parental, enfant, couple
- * Lié au professionnel (changement, direction professionnelle, remise en question, création d'entreprise, ...)
- * Etc....



LE COACHING EN ENTREPRISE

- Accompagnement dans les problématiques managériales, de dirigeants d'entreprise
- Relationnel entre N et N+1 / N-1, médiation / facilitation
- Lié au changement de valeurs, de cap, de software,
- Ombusman lié à l'agilité (Agile coach – Scrum Master)
- Problématique dans la transmission d'entreprise
- Changement de position
- Utilisation des outils du coaching de groupe.
- Etc.....



LE COACHING DE GROUPE

- Recherche de la **collaboration**, de la **cohésion**, en opposition à la **compétition**.
- Création d'atelier lié à la **cohésion d'équipe**, à la **co-création**, l'**estime de soi**, la **confiance en soi**, l'**autonomie**,...
- Travail sur l'**acceptation au changement**, ...
- **Accompagnement au changement par des ateliers** (brainstorming, le pont levis, ...), de mise en place d'une culture d'entreprise, ...
- Etc...

Important

Ateliers avec des personnes qui se connaissent ou pas



LES DIFFÉRENTS COACHINGS – LIÉ À....



LES DIFFÉRENTS COACHINGS – OUI MAIS...

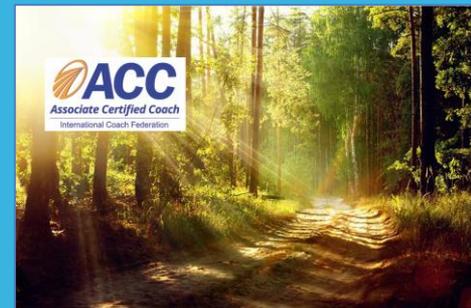
- Utilisation de questionnements
- Utilisation d'un « protocole »



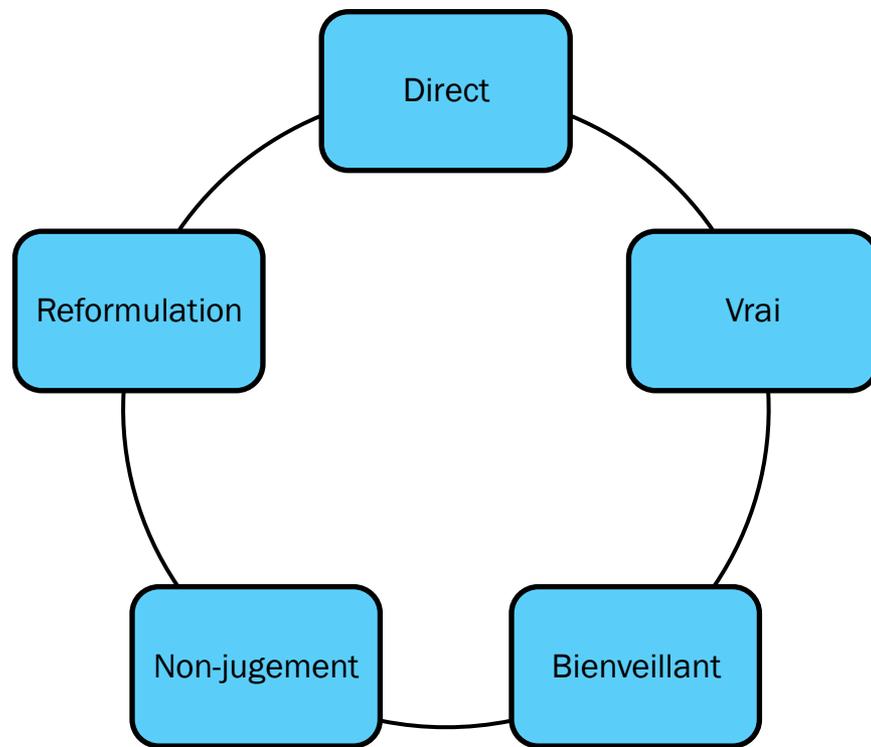
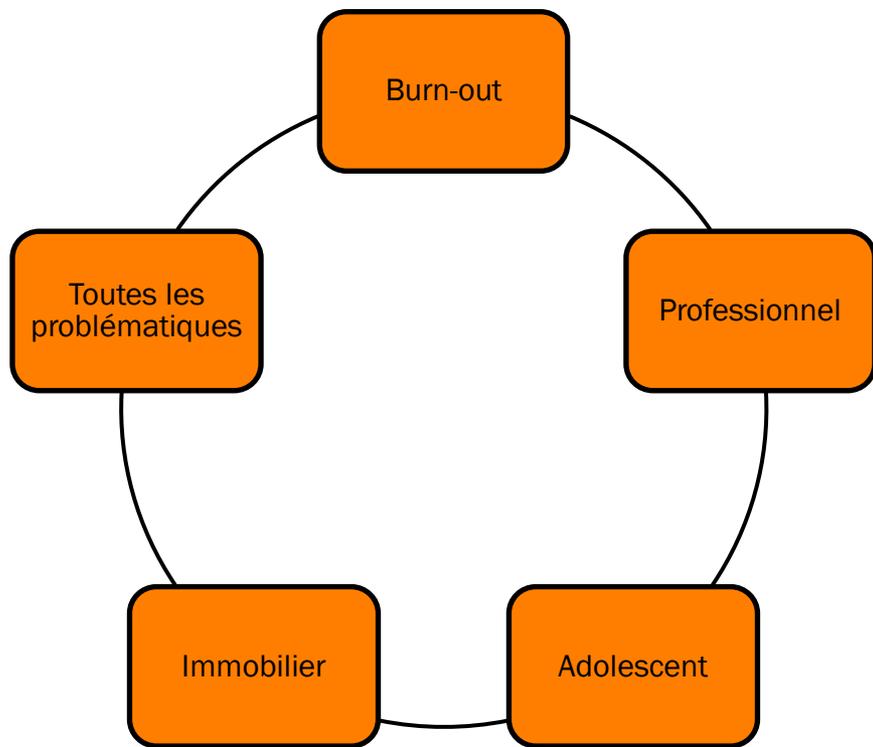
- La prise de conscience



Outils ? L'idéal, L'infini, le GBS, Le lifeflow, Le blason, Les drivers, les 7 méta-programmes, le cadran (double cadran) d'Offman, le triangle dramatique, DISC, le recadrage, l'ennéagramme, la spirale dynamique, Le pont levis, l'analyse transactionnelle, les questions à propos es compétences, l'IKIGAI, La roue, La pyramide de Maslow, les liens, etc...



MES SPÉCIALITÉS – MES FORCES EN COACHINGS



LA SÉANCE.

Durée : Entre 45 à 60 minutes en général

*1 séance
de coaching*



4 Types de séances : - Séance d'introduction

- Séance pour la définition de l'objectif général et sa mise en place
- Séance « ordinaire » avec un objectif de séance
- Séance de bouclage / de fin

- 1 / Séance d'introduction :
- * Prise de contact (Qui ? Anamnèse, Contexte,)
 - * Contrat du coaching,
 - * Cadre du coaching – Règles de fonctionnement



LA SÉANCE.

1 séance
de coaching



2 / Séance lié à l'objectif : Définition de l'objectif

Mise en place

Explication de l'objectif et confrontation, mise au point,
précisions

Souvent, 2 premières séances en 1.

3 / Séance ordinaire : * 15 min sur les changements entre séance, les actions

* Définition de l'objectif de séance lié à l'objectif global

* Echange / Partage / Outils / Q&R / ...

* Prise de conscience

* Détermination des actions à planifier

* Clôture de séance



LA SÉANCE.

1 séance
de coaching



- 4 / Séance de bouclage :
- + 15 min sur les résultats des actions prises
 - + Reprendre l'objectif général
 - + Indication de réussite par rapport à l'objectif

Nombre de séances : 1^{er} groupe de 5 séances (1 + 3 + 1)
puis groupe de 3 à 4 séances (2 à 3 + 1)

- Périodicité des séances ?
- ° En fonction de la problématique
 - ° Ex : Burn-out : 1 séances tous les 10 jours (3X)
puis 1X / mois
 - ° Selon vos besoins : 1 X / 2 semaines à 1 X / mois

Prix par séance : 65 EUR par séance individuelle ou 300 EUR pour 5 séances en individuel.

En entreprise, en fonction de la mission.





QUESTIONS & RÉPONSES

AVEC QUOI REPARTEZ-VOUS ?

FEEDBACK



VOTRE MÉTÉO AVANT DE PARTIR ?

