

# LE COACHING

Aurélie Bareaud, Agnès Brulet, Mostéfa Laroussi & Chantal Lenoir



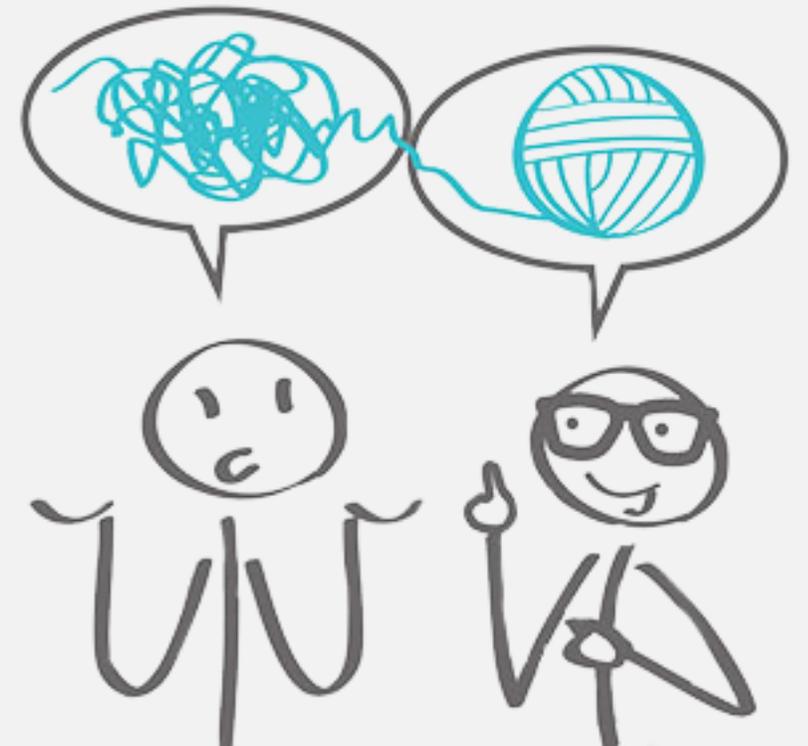
# LE COACHING : DÉFINITION

“

*Le coaching repose sur une alliance conçue pour accompagner une personne ou un groupe vers son meilleur niveau de réussite et d'épanouissement.*

”

Fédération Francophone de Coaching



# LE COACHING : POUR QUI ?

**Pour tout le monde !**

Chacun d'entre nous doit pouvoir bénéficier d'un accélérateur et d'un facilitateur dans sa vie personnelle et professionnelle.

*Nouvelles recrues*

*Reconvertis*

*Formateurs*

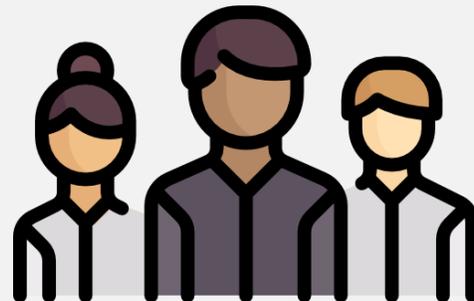
*Équipes de travail*

*Expatriés*

*Conseillers clients*

*Managers*

*Commerciaux*



# LES 2 TYPES DE COACHING

De nombreuses interprétations possibles :

- Individuel / Collectif
- Savoir-faire / Savoir-être
- Changement / Crise
- Expert / Pas Expert



# L'ÉTHIQUE DU COACH

L'éthique, ce sont les valeurs du coach, qui le rendent assertif :

- ✓ Compétence
- ✓ Confidentialité
- ✓ Responsabilité
- ✓ Disponibilité
- ✓ Bienveillance
- ✓ Fiabilité
- ✓ Liberté
- ✓ Respect



# LA POSTURE DU COACH

À travers sa posture, le coach manifeste ses valeurs et les transforme en comportements :

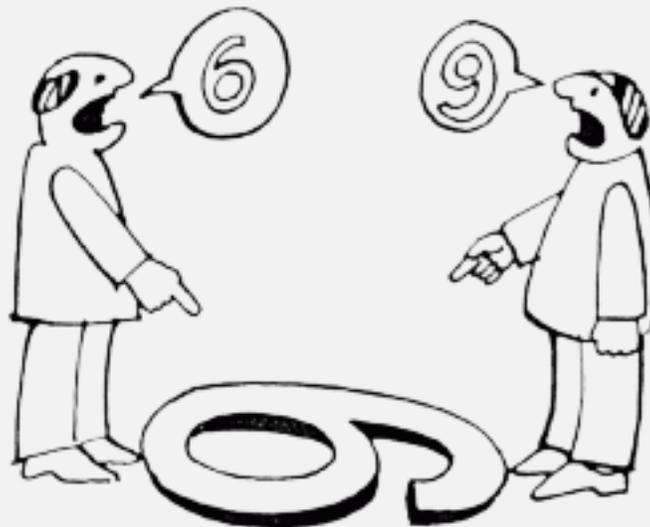
- ✓ Écoute
- ✓ Humilité
- ✓ Questionnement
- ✓ Non-jugement
- ✓ Accompagnement
- ✓ Positivité
- ✓ Empathie



# LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

Cette phrase, empruntée au fondateur de la sémantique générale, Alfred Korzybski, est l'un des présupposés de la PNL.

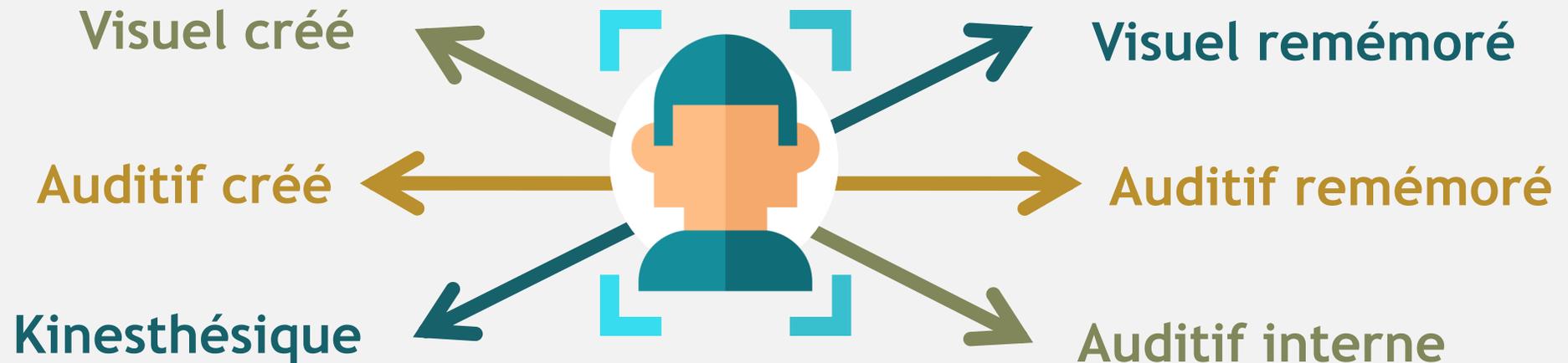
La réalité telle que nous la voyons n'est que notre propre perception du monde, une représentation intérieure de la réalité extérieure du monde.



# VAKOG

Acronyme de : **V**isuel, **A**uditif, **K**inesthésique, **O**lfactif, **G**ustatif.

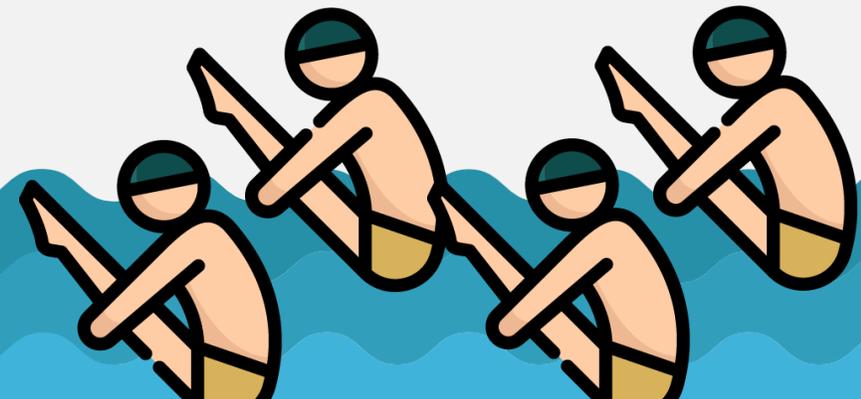
En PNL, cette technique dite des « canaux sensoriels » expose que la relation au monde extérieur passe nécessairement par au moins l'un des cinq sens.



# LA SYNCHRONISATION

C'est une pratique inhérente au coaching.

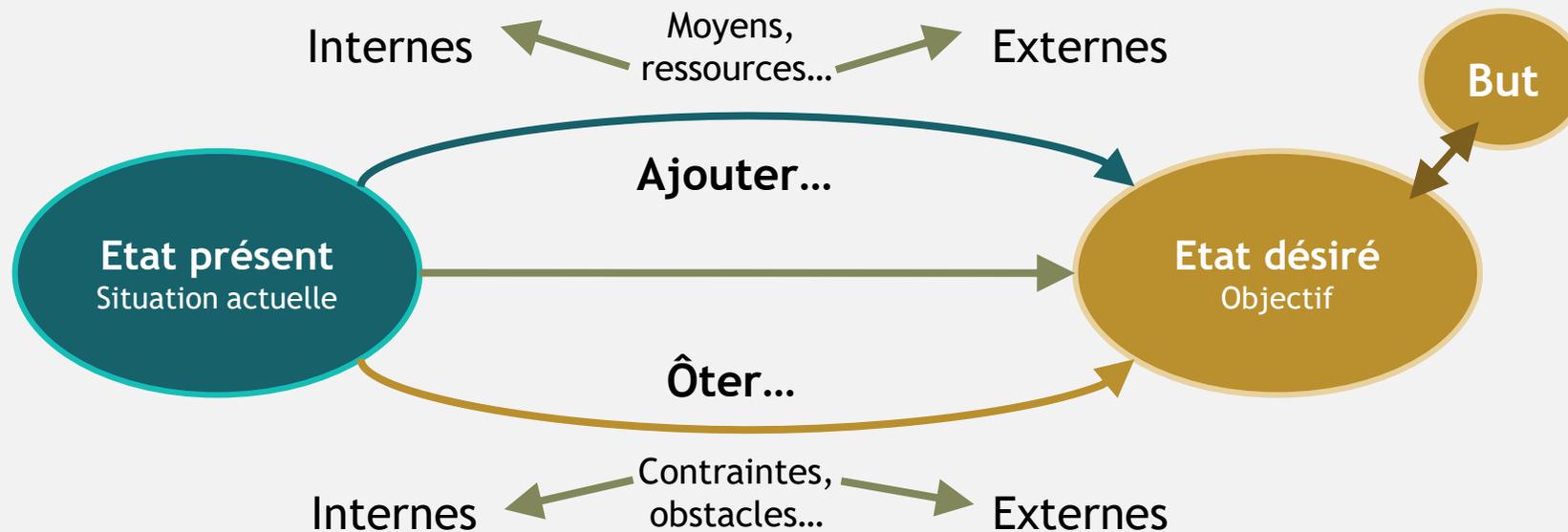
Elle consiste à adopter la posture du client, de refléter son attitude par une attitude semblable, sans l'imiter.



# L'ÉTAT PRÉSENT ET L'ÉTAT DÉSIRÉ

L'état présent = le point de départ avant la mise en œuvre d'un changement, d'une action de coaching...

L'état désiré = le but à atteindre.





**MERCI !**

Aurélie, Agnès, Mostéfa & Chantal