



KISS THAT FROG

# coaching individuel

*« Ecoutez la forêt qui pousse plutôt que l'arbre qui tombe »*  
Friedrich Hegel

Le coaching individuel permet d'accompagner les personnalités de l'entreprise à créer leur place au sein de leur entreprise (leur valeur ajoutée), d'y développer leur talent, et de découvrir ce à quoi ils contribuent et pourquoi ils le font.

## Le coaching est un accélérateur.

Le coaching individuel s'adresse à tout individu qui, conscient de sa responsabilité devant sa propre évolution, souhaite se donner les moyens de mieux exprimer tout son potentiel, en accord avec ses propres valeurs et motivations, dans le contexte de sa vie professionnelle.

Le coaching individuel est adapté aux objectifs de développement professionnel avec ses besoins, ses problématiques et ses défis. Il est un accélérateur, permettant la croissance de l'individu, en lui apportant des clés et des prises de conscience pour mieux gérer les problématiques professionnelles et personnelles qui affectent les performances professionnelles. Il se présente sous forme d'une série d'entretiens individuels entre la personne coachée et le professionnel du coaching, qui installera un processus qui permettra à la personne de trouver ses propres solutions les plus pertinentes dans un contexte spécifique. Le coaching individuel permet de se remettre en question, de développer ses capacités d'adaptation et sa flexibilité.

La démarche de coaching est un processus basé sur l'écoute, le questionnement (concept de maïeutique de Socrate), les silences, les reformulations, la formulation d'hypothèses et de propositions d'interprétations au bon moment pour provoquer une prise de conscience.

## Concrètement, le processus proposé le suivant :

- Un premier entretien de prise de contact : il permet de décrire le contexte, de formuler la demande et les objectifs, de valider l'envie de travailler ensemble, de fixer le cadre et les conditions de l'accompagnement, de conclure un contrat de coaching partagé entre tous. Il peut se faire en bipartite ou tripartite (avec le manager ou un représentant des RH)
- Des séances régulières : généralement 7 à 12 séances d'1h30 à 2h sont proposées dans le cadre de ce coaching, à un rythme d'environ une fois tous les 15 jours au début, puis tous les mois ensuite.
- La réunion de clôture est un entretien de feed back final, une évaluation par rapports aux objectifs fixés au début.



KISS THAT FROG

## Quelques thématiques souvent traitées en coaching individuel :

- Amélioration de la relation aux autres, gestion des émotions
- Prise de conscience de sa propre singularité et de sa valeur ajoutée à l'entreprise
- Développement de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Gestion du temps, gestion du stress
- Affirmation de soi, meilleure communication et défense de ses idées en public
- Développement de l'écoute pour une meilleure coopération
- Développement du potentiel managérial.
- Soutien dans le cadre de difficultés temporaires dans un contexte professionnel tourmenté où les enjeux sont importants.
- Prise d'une nouvelle fonction au sein de l'entreprise
- Prévention des pertes de motivation et de l'épuisement professionnel
- Régénération d'une énergie de vie trop souvent bloquée et oubliée

Même s'il est au départ proposé ou organisé par l'entreprise, un coaching sera efficace s'il s'appuie sur un réel volontariat de la personne coachée, et si celui-ci peut choisir son coach.

Les coachs s'appuient sur un code de déontologie strict qui garantit notamment la confidentialité de la démarche, le respect de la personne et sa totale liberté individuelle.