

Le rythme des séances

I) Le coaching individuel

S'organise autour de rendez-vous périodiques, fixés à l'avance pour la durée de l'accompagnement.

À chaque fin de séance, coach et coaché font un point sur

- L'aide apportée par le coaching
- Les points qui ont été les plus appréciés durant l'entretien
- Les améliorations à envisager pour mieux réussir les séances de coaching
- Le niveau émotionnel du coaché
- La date de la rencontre suivante
- L'aide possible pendant l'intervalle entre les deux séances

Chaque parcours débute par **une rencontre d'1 heure environ, non facturée**, qui permet de clarifier les attentes de la personne qui souhaite être coachée et ajuster le style des rencontres.

De même, une séance de clôture d'1 heure permet de boucler le parcours et **donner au coaché les clés de sa maison**.

Plusieurs rythmes au choix :

Le « régulier » :

*Une séance d'une durée de 1h30, tous les 14 jours, sur une période de 6 mois.
Soit 14 séances avec un total de 21 heures.*

L'« intensif » :

*Une séance d'une durée de 3 heures, tous les 21 jours, sur une période de 6 mois.
Soit 9 séances avec un total de 27 heures.*

L'« exigeant » :

*Une séance d'une durée de 3 heures, tous les 21 jours, sur une période de 9 mois.
Soit 13 séances avec un total de 39 heures.*

Le « marathonnier » :

*Une séance d'une durée de 3 heures, tous les 14 jours, sur une période de 6 mois.
Soit 13 séances avec un total de 39 heures.*

II) Un contrat tripartite

Le contrat tripartite : engagement entre le coach, la direction de l'entreprise et la personne accompagnée.

Lors d'un entretien préalable au commencement du coaching, le coach, la direction et la personne accompagnée définissent ensemble la finalité du coaching et les objectifs visés.

Le contrat tripartite précise donc :

⇒ *La finalité globale du coaching.*

⇒ *Les modalités d'organisation : nombre d'entretiens, leur durée et leur fréquence.*

⇒ *Les règles.*

- Règle de confidentialité.
- Règle de restitution : le coaché est le seul rapporteur de l'évolution en cours, le coach étant soumis au droit de réserve.
- 2 réunions tripartites seront organisées, l'une en cours d'accompagnement et l'autre en fin de ce dernier.

⇒ *La contribution réciproque*

- Le coach est disponible aux dates et heures fixées.
- Le coaché apporte des situations concrètes et met en pratique entre chaque séance.

⇒ *Le coach est le gardien du cadre du coaching.*