

COACHING EN DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Le coach : spécialiste de l'humain aide la personne accompagnée à **SE SITUER** tout en :

- étant respectueux des décisions qu'elle prend.
- l'aidant à poser des **JUGEMENTS DE RÉALITÉ** sur ses visions du monde et non pas des jugements de valeur.
- lui laissant toute sa liberté d'action.

ACCROÎTRE SA RÉSILIENCE,
SON ADAPTABILITÉ,
SA CRÉATIVITÉ ET SON
OUVERTURE D'ESPRIT !

- DÉVELOPPEMENT DE L’AFFIRMATION DE SOI ET DE LA CONFIANCE EN SOI
- ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN SITUATION DIFFICILE, DANS L’ENTREPRISE, DANS LA FAMILLE, DANS LE COUPLE (Burn out, Harcèlement, Dépression, Séparation, ...)
- DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES (*SOFT SKILLS*)

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ET OPÉRATIONNEL



Les séances de coaching
sont désormais réalisables
**SOIT EN FACE À FACE,
SOIT EN VISIOCONFÉRENCE**



**DÉVELOPPER SA
CONFIANCE EN SOI,
SE LIBÉRER
DE SES COMPLEXES,
OSER LE LEADERSHIP,
GAGNER EN
SÉRÉNITÉ !**

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

DÉPLOYER UN LEADERSHIP CHARISMATIQUE

AVOIR DU CHARISME

Serait-ce avoir : un don surnaturel, une compétence rare, un don de comédien, une représentation de soi, une technique de communication ?
Probablement un peu de tout cela !

ÊTRE UN VRAI LEADER

Faut-il avoir une très grande confiance en soi pour être charismatique ?
Pas forcément. Mais une bonne estime de soi, très certainement. Car en effet, le charisme est inversement proportionnel à l'importance que l'on donne au regard d'autrui.

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Le charisme correspond à une forte capacité à extérioriser ses sentiments et une certaine aisance à entrer en lien avec autrui. L'éloquence, l'empathie et une autorité naturelle vous rendront charismatique. Le charisme est lié également à la notion de responsabilité, d'engagement et d'audace. Il vous fera gagner du temps lorsqu'il s'agira de convaincre votre équipe de modifier leur routine et d'accepter le changement.

PILOTAGE DE L'ACTIVITÉ

CRÉER UN TABLEAU DE BORD EFFICIENT TROUVER LES BONS INDICATEURS MANAGER PAR LES OBJECTIFS MANAGER PAR PROJETS

Aujourd'hui, les maîtres mots pour gagner en efficience dans une entreprise, sont l'agilité, la flexibilité et la réactivité tout en ayant une rigueur affichée dans le respect des processus, des délais et des budgets alloués.
Et cela, en suscitant motivation et goût du travail bien fait auprès des salariés.

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

CONDUIRE LA TRANSFORMATION AU SEIN DES ÉQUIPES

FAIRE EN SORTE QUE LES COLLABORATEURS ACCEPTENT LE CHANGEMENT.

Bien conduire un changement, c'est surtout faire face au stress généré dans les équipes, à cette occasion.

ACCÉLÉRER LE PROCESSUS DE L'ACCEPTATION ET CHANGER LES REPRÉSENTATIONS.

Nous travaillons dans un environnement de plus en plus complexe. Le temps s'accélère et les prises de décision doivent être rapides. Les remises en question sont fréquentes, il faut **s'adapter sans relâche**. Tout change sans cesse !
Bien conduire un changement, c'est bien **anticiper le stress** lié aux efforts d'adaptation que va demander la situation nouvelle à l'individu.

DÉVELOPPEMENT DES **SOFT SKILLS** (COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES)

• **ASSERTIVITÉ :**

Développer le respect réciproque.
Mieux comprendre l'autre pour cesser d'en avoir peur.
Mettre en place une attitude gagnant-gagnant.

• **CONFIANCE EN SOI :**

Mieux se comprendre.
Mieux se connaître.
Être son propre moteur de motivation.

• **INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :** les émotions au service de notre bien-être :

Comprendre ses émotions.
Les détecter, les maîtriser, les ressentir pleinement.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ALLER À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME

L'important est de reconnaître sa propre valeur et de croire en sa capacité à faire les choses. L'essentiel est d'accepter que nos seules limites sont nos auto-limitations, qu'elles viennent de l'intérieur de nous et non pas de ce qui est extérieur à nous.

VOULOIR ÊTRE COACHÉ(E), C'EST :

- Répondre à une exigence de constante évolution
- Mettre en œuvre une démarche qui amènera plaisir, bien-être et satisfaction là où il pouvait y avoir de la frustration
- Se donner les moyens de vivre, certes de la même manière, mais mieux !

COMPRENDRE ET UTILISER SES PROPRES FONCTIONNEMENTS

SE COMPRENDRE :

Il peut être intéressant de se poser la question de ce qui influence nos actes. Nous pensons agir librement mais est-ce tout à fait juste ? Et si nos actions n'étaient que le résultat de différents processus bien définis ? Alors, comment agir sur ces derniers pour garder la maîtrise de soi ?

ACCEPTER SES FORCES ET SES ATOUTS :

- Savoir sur quoi on peut compter (en nous)
- Détecter et maîtriser ses émotions
- Bannir la posture d'imposteur

GÉRER SON STRESS :

Le burn out s'est singulièrement accru ces dernières années. En effet, il est de plus en plus difficile de différencier vie privée et vie professionnelle et d'avoir de vrais temps de repos et de déconnexion.

Les signaux d'alerte existent (démotivation, maux de tête, fatigue, insomnies). Pour éviter l'épuisement professionnel, il est intéressant de réapprendre à gérer son temps et d'équilibrer la présence à l'autre avec la présence à soi.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LE CABINET CHRISTINE HUCHETTE S'ENGAGE À VOUS OFFRIR :

UN ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE ET UNIQUE :

Individualisé : les séances s'adaptent à votre situation, vos besoins et vos attentes.

Opérationnel : les thèmes abordés en séance sont issus de votre quotidien.

Réflexif : une écoute empathique de manière à favoriser votre prise de recul et votre réflexion sur vous-même.

Impliquant : Vous êtes invité(e) à participer et à vous engager, dans un climat de confiance réciproque.

UNE EXPERTISE RECONNUE DANS :

L'accompagnement de toute personne en situation difficile et troublante

- Comment faire face à un deuil, une séparation, un licenciement ?
- Comment vivre la perte d'autonomie (financière, professionnelle, associative) suite à la mobilité professionnelle du conjoint ?
- Comment réagir face à un conjoint dépressif ?

La médiation et la gestion des conflits

- En situation d'héritage
- En situation de reprise d'entreprise familiale
- En situation professionnelle, entre collaborateurs ou associés
- En situation de jalousie dans sa vie de couple à l'heure des smartphones.

Le développement de l'affirmation de soi et de la confiance en soi

- Au quotidien
- Lors des entretiens de recrutement
- Pour évoluer dans l'entreprise en accord avec son potentiel

**UN COACHING EST UN ACQUIS DURABLE, PERMANENT,
ÉVOLUTIF ET IRRÉVERSIBLE**

MODALITÉS

DONNER AU COACHÉ(E) LES CLÉS DE SA MAISON

L'idée est de développer une connaissance de lui suffisante pour que rien ne puisse se passer à son insu. Il s'agit de découvrir ses modes de fonctionnement pour anticiper et contrôler ses réactions. Dans cet état d'esprit, tout peut arriver car il sait qu'il a les moyens de faire face.

Le coach permet au coaché(e) de mettre en exergue ses forces, de les entretenir et de supprimer les opinions reçues culpabilisantes et frustrantes. Sa mission est de déceler tout le potentiel de la personne accompagnée, de contribuer à identifier ce qui l'empêche d'avancer, ce qui l'entraîne encore et toujours vers les mêmes schémas comportementaux dans le but de l'aider à vaincre ses doutes et ses peurs.

Il apporte une aide à décomplicier une approche de son contexte, une méthode de travail et une prise de recul, un effet miroir.

LE COACHING :

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(E) FONT UN POINT SUR :

- Les points qui ont été les plus appréciés durant l'entretien
- Le niveau émotionnel du coaché(e)
- 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.

MODALITÉS

LE COACHING EN DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL PRIS EN CHARGE PAR L'ENTREPRISE NÉCESSITE LA MISE EN PLACE D'UN CONTRAT TRIPARTITE.

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
- La règle de confidentialité
- La règle de restitution : la personne coachée est seule à être habilitée à restituer les éléments de son coaching à sa hiérarchie, le coach étant soumis au droit de réserve
- La contribution réciproque (disponibilités et engagements de chacun)
- Le coach est disponible aux dates et heures fixées
- La personne coachée des situations concrètes

