

## Fiche de Présentation : Coaching Personnel

### Définition et Objectifs du Coaching

- **Accompagnement vers des solutions personnelles :** le coaching, c'est accompagner une personne à trouver ses propres solutions à un problème, vers un objectif spécifique par une mise en action. C'est une relation de confiance, un espace de changement, c'est aider à dépasser les limites, les blocages, prendre conscience de ses schémas et comportements, aider à changer de regard sur un sujet. Orienter vers un but défini par une mise en action.
- **Relation de Confiance :** Création d'un espace de changement sécurisant.
- **Dépasser les Limites et Blocages :** Aider à prendre conscience de schémas et comportements personnels.
- **Changement de Perspective :** Aider à changer de regard sur des sujets spécifiques.

### Nature du Coaching

- **Pas une Thérapie :** Focalisation sur le présent et le futur, pas sur le passé.
- **Client, pas Patient :** Le coaché est un client actif dans le processus.
- **Pas de Conseil Direct :** Le coach ne résout pas le problème à la place du client.
- **Responsabilisation :** Encourager l'autonomie du client.

### Cadre Contractuel

- **Contrat :** Définition de la durée de l'accompagnement, nombre et durée des séances.
- **Fréquence :** Généralement 8-12 séances d'environ 1h-1h30, tous les 15 jours sur 4-6 mois.
- **Engagements Réciproques :** Obligations du coach et du client clairement énoncées.

## Méthodologie et Outils

- **Outils et Protocoles** : Utilisation de la PNL, l'analyse transactionnelle, la systémie.
- **Dynamique de Changement** : Accompagnement dans le processus de changement.

## Rôle et Responsabilités du Client

- **Responsabilité des Choix** : Le client est responsable de ses choix et actions.
- **Implication dans le Processus** : Engagement actif dans la démarche de changement.
- **Gestion des Émotions** : Expression et accueil des émotions comme partie intégrante du coaching.

## Interactions Coach-Client

- **Support et Confrontation** : Le coach peut à la fois soutenir et confronter le client.
- **Communication** : Importance de la rétroaction entre le coach et le client.

## Cadre Éthique et Déontologique

- **Confidentialité** : Engagement du coach à ne pas divulguer les informations partagées.
- **Règles et Organisation** : Respect des règles établies (ponctualité, non-utilisation du portable, etc.).
- **Valeurs du Coach** : Respect, bienveillance, dépassement de soi.
- **Supervision du Coach** : Le coach est supervisé pour garantir la qualité de l'accompagnement.