

Coaching

NOTRE APPROCHE

Notre méthode se fonde sur les **talents** et sur les **compétences** des personnes, pour les faire grandir, les valoriser, accroître les potentiels et les capacités à agir.

Formés, diplômés et confirmés par notre pratique, notre palette de savoir-faire nous permet d'adapter nos méthodes de travail au contexte, à la demande et aux besoins spécifiques de chaque personne. Nous appuyons notre pratique sur des expériences professionnelles dans les entreprises et dans les organisations : nous connaissons l'environnement et les enjeux de ceux et celles que nous accompagnons. Nous mettons nos savoir-faire à l'épreuve en les confrontant et en les enrichissant régulièrement au sein de groupes de travail ou de groupes de supervision.

EXEMPLES DE COACHING RÉALISÉS

Un ingénieur dans un groupe bancaire, en poste depuis 5 ans, souhaiterait évoluer mais ne parvient pas à faire aboutir ses démarches de mobilité : l'objectif est de clarifier son projet professionnel, de prendre conscience de ses atouts et de ses limites de manière à permettre de finaliser cette mobilité.

Une juriste confirmée confrontée à une nouvelle organisation dans laquelle elle est dorénavant supervisée, situation qu'elle vit comme une perte d'autonomie. L'objectif est de développer des moyens de vivre cette situation de façon plus sereine, de trouver des modes de coopération efficaces et d'éclairer de nouveaux espaces d'autonomie.

Une déléguée syndicale, élue au CE et déléguée du personnel depuis de nombreuses années, de retour au travail après un arrêt maladie de longue durée : l'objectif est de reprendre un poste opérationnel au sein de son entreprise.

NOTRE METHODOLOGIE

Un **accompagnement** sous forme de coaching apporte de l'aide à **plusieurs niveaux** :

- Une écoute et un soutien
- Un apprentissage de la gestion du stress permettant d'en réduire les impacts
- Une mise à distance pour relativiser la situation présente, lui donner sa juste mesure et ne pas se laisser submerger
- Des recadrages pour dépasser les « pourquoi » (pourquoi en suis-je arrivé là ...) et aborder les « comment » (comment résoudre ce qui peut l'être, comment contourner une difficulté, comment imaginer des solutions nouvelles...)
- Une mobilisation des ressources disponibles en chacun, recensement des ressources et compétences acquises mais parfois oubliées
- Une mise à jour des bases d'un nouveau projet professionnel ou personnel, comme fil rouge d'une sortie par le haut
- Une meilleure connaissance de soi, de ses points d'appui et de ses points à améliorer comme feuille de route pour réussir la prochaine étape

Nous privilégions **l'autonomie, la confiance en soi et la capacité de chacun.**

Nous procédons par entretiens individuels d'1h30 à 2 heures.