

Coacher une personne, c'est d'abord s'intéresser à elle sans projeter d'idées ou de solutions préconçues, c'est l'aider à évoluer dans son contexte et non décider à sa place. Chacun porte en lui ses propres réponses, les plus pertinentes pour résoudre sa problématique.

### Quand faire appel au coaching? Lorsqu'on se trouve dans :

- Une situation de **changement** (individuel ou collectif), qui nécessite une adaptation
- Une période de **questionnement**, de crises, qui peut se traduire par du stress ou de l'abattement
- Une démarche de **choix d'évolution de carrière**, qui a du mal à aboutir
- Une situation de **blocage** et le souhait de la dépasser
- Toute **situation perçue comme complexe**, douloureuse ou pesante
- Une **envie d'aller plus vite** en mobilisant tout son potentiel.

### L'accompagnement aide à :

- Mieux accepter d'être dans l'incertitude, donc de **prendre des risques**
- Sortir du jugement de soi et des autres, pour s'autoriser à davantage exister, **s'affirmer et accéder à ses ressources**
- Gagner en autonomie, en étant à l'écoute de soi : prendre conscience de ses états émotionnels, de ses valeurs, de ses croyances, de ses motivations profondes, **accéder à de vrais choix** et à une réelle responsabilité vis-à-vis de soi
- Gagner en cohérence pour **passer à l'action**
- Comprendre sa relation à l'autre, **vivre des relations constructives plutôt que négatives**
- **Retrouver le plaisir et l'envie**, en renouant un dialogue intérieur entre pensées et émotions

Le coaching a pour objectif de vous permettre d'acquérir **davantage d'autonomie** par rapport à une problématique professionnelle (qui a souvent son pendant dans la sphère privée). Cet accompagnement vous aide à retrouver **un mouvement et une dynamique d'évolution**

Il ne s'agit pas d'une prestation de conseil, dans le sens où les solutions sont propres à chacun, lui appartiennent. Notre action en tant que coach est de favoriser une « prise de conscience » plutôt que de délivrer une « connaissance ». C'est la profondeur de la prise de conscience qui porte en elle un changement d'équilibre et une modification des interactions avec l'environnement et conduit ainsi à **un développement durable**.

L'accompagnement met en place **un cadre protégé** au sein duquel vous pouvez aborder sous un angle nouveau les difficultés ponctuelles ou récurrentes auxquelles vous êtes confronté, et progressivement les dépasser.

Faire appel à un coach, c'est une manière de se donner l'opportunité de **gagner du temps et de la sérénité**, en accédant à davantage de ses ressources personnelles et en retrouvant le fil de ses besoins et de ses motivations.

Le coaching agit en quelque sorte comme un révélateur et comme un accélérateur.