

LIVRET D'ACCUEIL



COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE

Petite présentation du coaching pour les
curieux qui aiment en savoir plus.



HÉLÈNE COUCOUREUX
COACHING

SOMMAIRE **Le coaching?**

Son histoire, en bref	4.
C'est... Ce n'est pas...	5.
Pour qui?	6.
L'objectif	7.
Le processus	8.
La relation de confiance	9.
Les attitudes de réussite	11.
Les résultats	12.
Votre coach...	13.

“ Que la force me soit donnée de supporter ce que je ne peux changer, le courage de changer ce qui peut l’être, et la sagesse de distinguer l’un de l’autre. ”

Marc Aurèle

UNE BRÈVE HISTOIRE DU COACHING



Le coaching fait son apparition dans les années 60, le coach est alors répétiteur pour les acteurs au théâtre et au cinéma, c'est celui qui entraîne et fait répéter les rôles.

Puis, il arrive dans le milieu sportif dans vers 1974, notamment grâce à Timothy Gallwey, spécialiste du golf et du tennis, et auteur du livre « The inner game of tennis ». Il pose les bases du coaching avec entre autres les notions d' « **adversaire qu'on porte en soi** », la libération du potentiel, la connaissance de soi, la gestion des émotions.

Dans les années 80, cet accompagnement des sportifs intéresse les entreprises et le coaching arrive en France. Vingt ans après, les années 2000 voient le coaching se démocratiser et s'ouvrir à tous les pans de la société.

LE COACHING C'EST...

Le coaching est un accompagnement qui vise le développement et l'évolution des personnes. Il facilite la mise en œuvre de puissants changements dans la vie de ceux qui y ont recours.

En bref, c'est un **travail sur soi de court terme qui vise l'atteinte d'un objectif concret, symbolique et porteur de sens.**

CE N'EST PAS...

- Du consulting ou du mentorat : le coach n'a pas vocation à donner des conseils, mais par son travail il permet au client de trouver ses propres solutions.
- De la formation : même s'il peut accompagner les personnes sur tous types de sujets, le coach n'est expert qu'en coaching. Il n'a rien à apprendre à ses clients sur les problèmes techniques qui se posent à eux. Il va plutôt faire émerger chez son client toutes les ressources dont il dispose (connaissances incluses) pouvant servir l'atteinte de l'objectif.
- Une thérapie : le coaching ne permet pas la guérison d'un problème psychologique. Si la frontière est perméable avec d'autres disciplines des sciences humaines, c'est seulement pour exploiter les outils transverses qui répondent aux besoins de cet accompagnement spécifique.

A QUI S'ADRESSE LE COACHING?

Personnes seules ou groupes / Particuliers ou professionnels

Le coaching s'adresse à toute personne, ou groupe, qui a **envie d'évoluer ou de sortir d'une situation inconfortable**.

Pour les personnes, les objectifs peuvent être professionnels (leadership, gestion du stress ou du temps, évolution, création d'entreprise, prise de décision, nouvelles responsabilités, etc...) ou personnels (confiance en soi, poser des limites, améliorer ses relations, changer de vie ou de métier, etc...).

Pour les groupes, il s'agit souvent de créer des équipes intelligentes, en améliorant la communication et en favorisant l'implication de chaque membre afin que tous participent activement au projet commun.

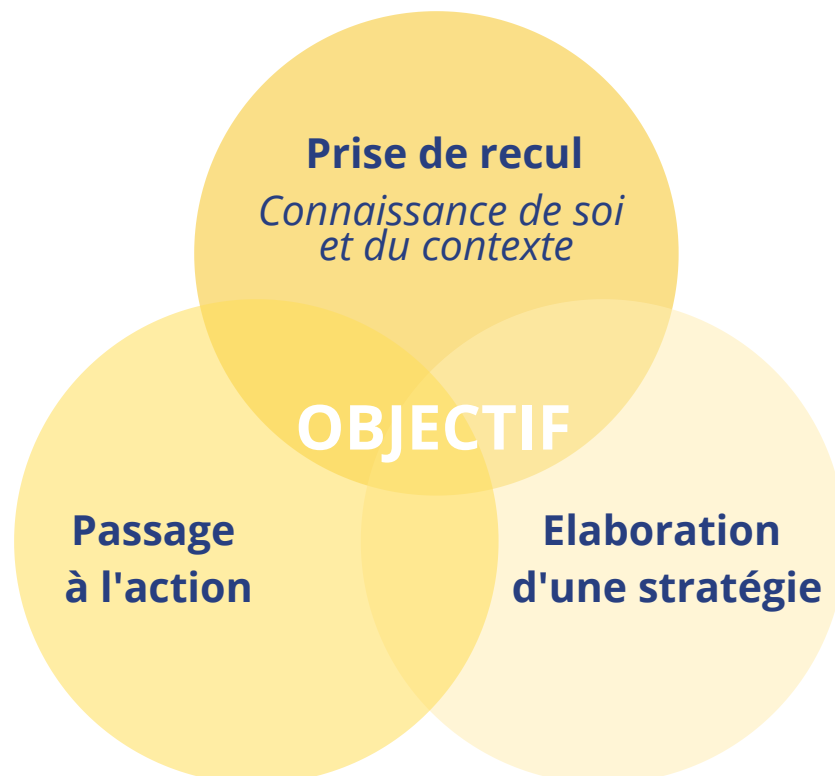


L'OBJECTIF, AU COEUR DU COACHING

Contrairement à d'autres types d'accompagnements, un coaching ne peut avoir lieu sans objectif. Ce n'est pas "seulement" un espace d'expression et d'écoute pour libérer ce qui doit l'être, c'est un espace de création et de travail, qui s'organise autour d'un but précis.

L'objectif en coaching doit être concret, symbolique et porteur de sens pour le client.

Il arrive souvent que la première demande du client doivent être clarifiée pour qu'un objectif de coaching puisse être fixé. C'est la première étape du travail.



DÉROULEMENT D'UN PROCESSUS DE COACHING

Cet accompagnement se distingue des autres par son déroulement particulier et sa durée prédéfinie.

ENTRETIEN PRÉALABLE

Pour échanger sur vos attentes, vous présenter le cadre général du coaching et vérifier la collaboration possible entre le coach et le client.

CONTRAT

Garant de l'investissement du coach et du coaché, et des règles régissant leur relation.

PROCESSUS / SÉANCES

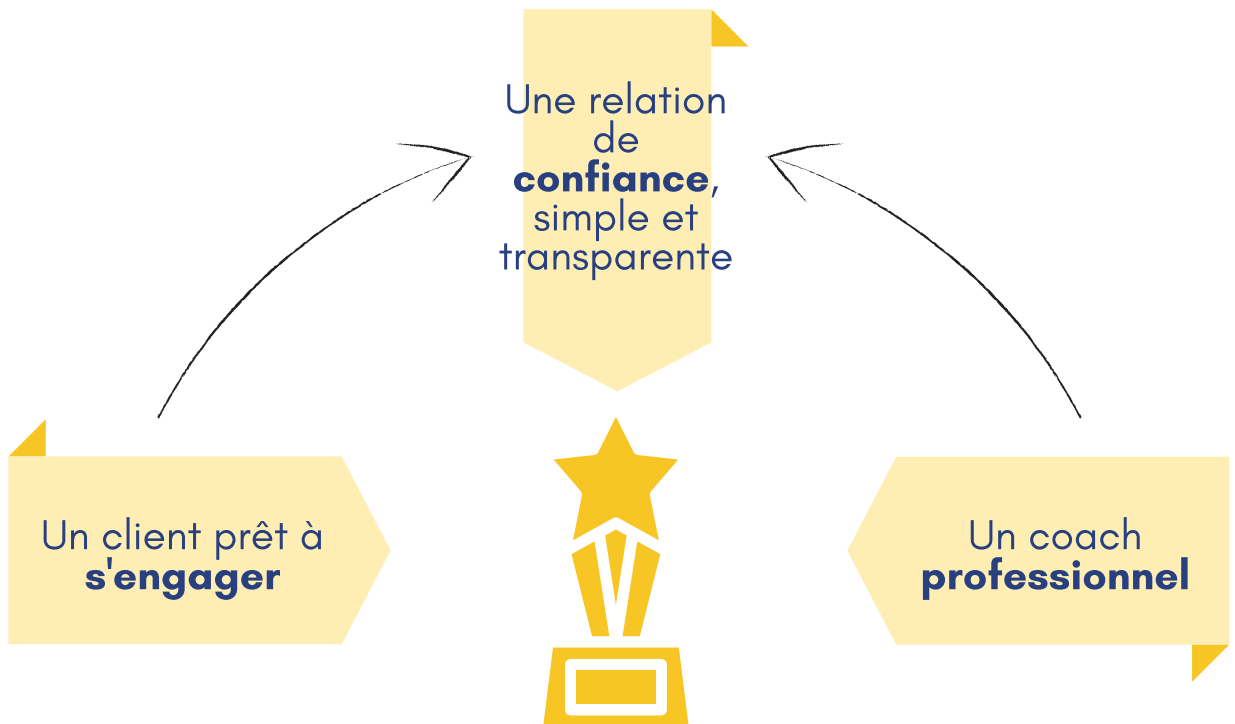
Environ 10 séances d'une durée d'1h/1h15. Il se déroule en 2 grandes phases :

- la clarification de la demande qui permet de déterminer l'objectif,
- le travail sur l'atteinte de l'objectif.

FIN ET SUITE DU PROCESSUS

Le coaching doit avoir une fin. En principe, il ne dépasse pas 13 séances. Le client et le coach pourront retravailler ensemble sur un autre objectif après plusieurs mois de "pause".

L'INDISPENSABLE RELATION DE CONFIANCE



La réussite d'un coaching dépend de l'implication du client dans sa démarche, du professionnalisme du coach ET de la relation entre le coach et le coaché.

Autrement dit, le coach ne peut garantir à lui seul l'atteinte de l'objectif de son client. Le coach a une obligation de moyen vis à vis de son client, il doit tout mettre en oeuvre pour que le coaching soit une réussite. Mais il ne peut faire que la moitié du chemin, l'autre partie du chemin est sous la responsabilité du client.

Règle garantissant une relation de qualité

La **règle des 3P** suivante permet de garantir une relation de qualité entre le coach et le coaché. Elle conduit à la création d'un espace privilégié indispensable pour libérer l'expression nécessaire au travail de coaching.



ATTITUDES FAVORISANT LA RÉUSSITE DU COACHING

La **patience** et la **persévérance** sont des éléments essentiels à la réussite du coaching. L'atteinte de l'objectif se fait pas à pas car le changement prend du temps. S'accorder ce temps, c'est respecter son rythme et s'assurer de faire les bons choix.

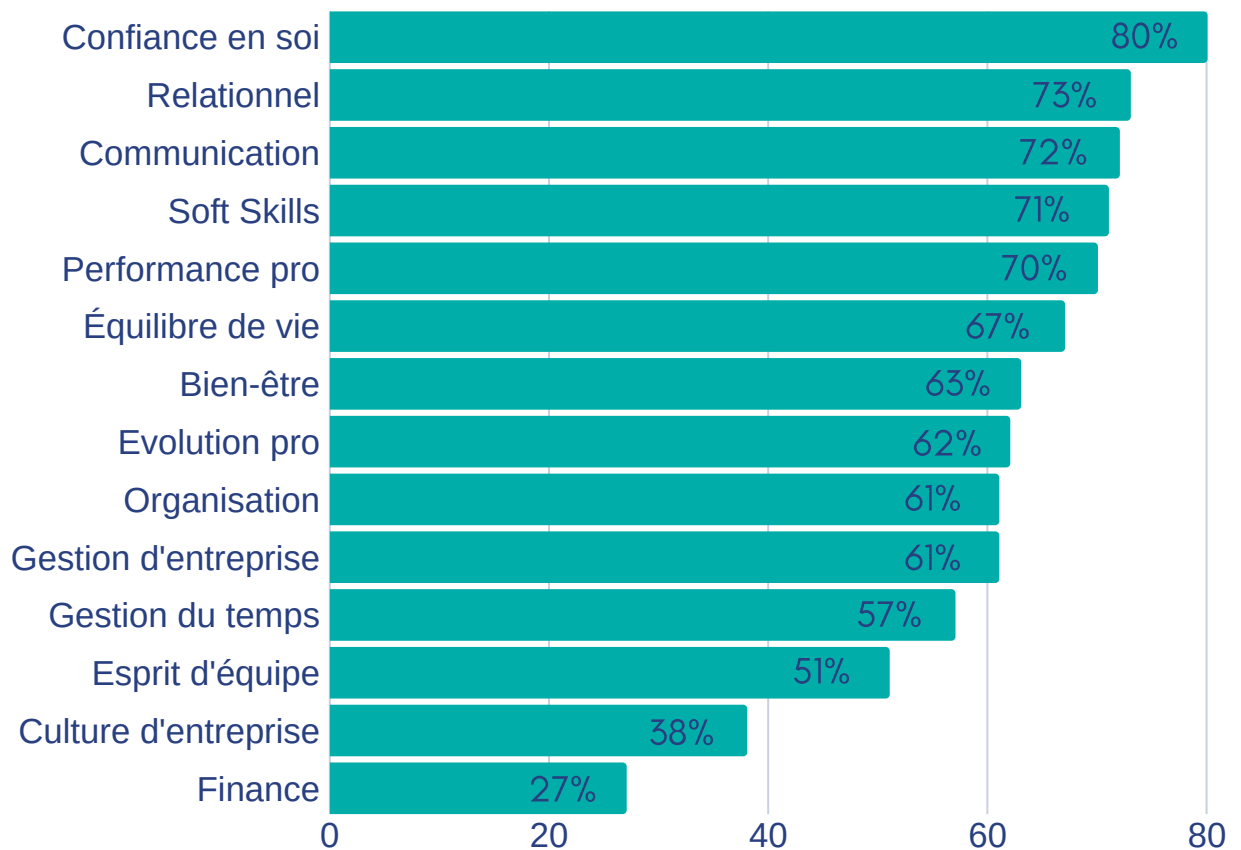
"Pour aller quelque part, on met un pied devant l'autre ; le saut est l'exception et concerne les petits trajets." *Linkup Coaching*

Pour être efficace, le coach a besoin que son client fasse preuve d'**authenticité** et d'**honnêteté** envers lui-même. A ce niveau, le travail du coach consiste à mettre place les conditions nécessaires à l'installation d'une relation de confiance. Il faut que son client se sente libre d'être lui-même lors des séances. C'est ensuite au client de se saisir de cette occasion pour observer, exprimer, voire affronter parfois, ce qu'il se passe en lui-même.

Enfin, une partie du travail en coaching consiste à remettre en question certains principes ou comportements (non fondamentaux dans l'identité du client) pour que les changements attendus puissent avoir lieu. Le client doit **être prêt à remettre en question** son rapport à lui-même ou à son environnement. Toutefois, le client est libre et seul responsable de lui-même, il pourra toujours refuser les remises en questions qui ne lui paraissent pas pertinentes.

LES RÉSULTATS DU COACHING

Un processus de coaching étant focalisé sur l'atteinte d'un objectif, les résultats sont assez facilement mesurables. En plus de l'atteinte de l'objectif, le coaching a des effets positifs sur d'autres pans de la vie des coachés. L'étude commandée par l'ICF** sur les clients du coaching, résume les effets positifs du coaching comme indiqué dans le graphique ci-après :



% = part des personnes interrogées ayant constaté des effets positifs sur le domaine indiqué

Les entreprises estiment le retour sur investissement du coaching entre 570%* et 700%**.

*Maximizing the Impact of Executive Coaching The Return Investment of Executive Coaching, Behavioral Change, Organizational Outcomes and Return on Investment - The Manchester Review, 2001.

** ICF Global Coaching Client Study, 2009 - Etude commandée par l'ICF, et menée par PricewaterhouseCoopers et l'Association Resource Centre Inc

VOTRE COACH

JE ME PRÉSENTE...



Spécialisée dans le coaching d'entreprise, j'accompagne les personnes, et groupes de personnes, dans leur évolution. Je propose également aux particuliers de vivre cette expérience unique.

J'ai choisi ce métier car j'ai envie d'offrir un moment de recul aux personnes avec lesquelles je travaille afin qu'elles s'épanouissent en prenant conscience de leurs ressources, en libérant leur potentiel et en les reconnectant à leurs valeurs.

J'aborde ce métier avec passion, conviction et fierté parce que je connais la puissance de cet accompagnement et que je souhaite la transmettre à toute personne désireuse de vivre pleinement son aventure humaine.

MES VALEURS ET MA VISION

Pour mener à bien ma mission de coach, je m'appuie sur des valeurs d'empathie, d'authenticité, d'écoute, de professionnalisme et d'engagement.

Quant à ma vision du coaching, elle est influencée par mon étude sur le courage. Le courage, comme le coaching, augmente la puissance de conviction et d'action des individus pour permettre l'expression pleine et entière de ce qu'ils sont. Il existe une seule différence entre courage et coaching : l'un est une force intérieure, tandis que l'autre agit depuis l'extérieur.

Parce qu'évoluer c'est dérouler son propre chemin, il faut être courageux pour oser se lancer vers l'inconnu. Pour moi coacher, c'est développer le courage de chacun dans le respect de leur rythme et de leurs besoins.

DÉONTOLOGIE



Une relation de confiance étant indispensable au travail de coaching, ma pratique est encadrée par une déontologie ferme : respect de la confidentialité, anticipation des conflits d'intérêt, professionnalisme, authenticité, bienveillance, etc. (cf. code déontologique de l'EMCC).

MA FORMATION

Coach Professionnelle, LINKUP COACHING, RNCP Niveau 7
Coach d'entreprise, LINKUP COACHING, CP FFP
Consultante transitions professionnelles, 5A CONSEIL, CNCP
Responsable en gestion, ESAM, RNCP Niveau 6



07 61 73 88 75

hcoucoureux.coach@gmail.com

www.hccoaching.fr

Siège social : 7, rue Michelet - 18130 DUN SUR AURON

SIRET : 880 779 673 00016