

Bienvenue



Féminine
COACH 

Formation Certifiante de

OBJECTIFS :

- Identifier les principales compétences du coach.
- Maîtriser les paramètres incontournables de la coach attitude.



NOTRE PROGRAMME DE CE SOIR

1. Qu'est-ce que le coaching ? Ses origines, ses composantes.
2. Quelles sont les caractéristiques de la démarche, ses frontières ?
3. Ses différentes formes et ce qui m'intéresse en tant que coach
4. Qui suis-je et mes motivations ?
5. Quelles sont les bonnes questions à me poser ?

Le coaching est un partenariat entre un coach et son client qui apporte à la personne un cadre de réflexion et de créativité inspirant qui vont l'aider à tirer le meilleur parti de son potentiel personnel et professionnel.

ICF (Fédération Internationale de Coaching)

Le coaching est un processus d'accompagnement des personnes ou de groupes dans la détermination d'objectifs et des moyens à mettre en œuvre pour les atteindre.



Le coaching se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et/ou personnelle. A travers le processus de coaching, le client approfondit ses connaissances et améliore ses performances.

- Une relation d'égalité / un partenariat
- Orientée vers le positif et les ressources de la personne
- Cadrée dans le temps
- Contractuelle
- Centrée sur le processus plutôt que le contenu
- Tournée vers le présent et l'avenir
- Tournée vers l'action et les résultats



COACHING

Le coaching est un concept récent. Cependant, son mode de fonctionnement ne date pas d'hier.

Ainsi, on peut relever traces des premiers signes du coaching dès l'époque de Socrate.

Aujourd'hui, plusieurs définitions du coaching s'entremêlent. D'une manière générale, on peut en retirer plusieurs éléments communs : le coaching est un processus d'accompagnement de personnes ou de groupes dans la définition de leurs objectifs et des moyens à mettre en œuvre pour les atteindre.



Plus récemment, le coaching a commencé à se faire connaître dans le milieu sportif grâce à Tim Gallwey, auteur de l'ouvrage intitulé 'The Inner Game of Tennis', où "inner" revoit au mental du joueur. Pour reprendre ses termes, "ce qui habite l'esprit du joueur est plus important que ce qui se passe de l'autre côté du filet". Il avance que "si un 'coach' parvient à faire en sorte que son joueur élimine ou réduise ses propres obstacles intérieurs, celui-ci libère une surprenante capacité naturelle, sans devoir le submerger de technique.

Gallwey posait ainsi la première pierre dans le monde du 'coaching' moderne, affirmant que « le coaching consiste à libérer le potentiel d'une personne pour lui permettre de décupler ses exploits ».

LE RÔLE DU COACH : PREMIER NIVEAU

1. Il aide son client à faire le point sur la situation dans laquelle il se trouve pour y voir plus clair.
2. Il l'aide à se donner des objectifs sur mesure et l'amène à s'engager sur ses objectifs.
3. Il bâtit en collaboration avec son client les plans d'actions opérationnels qui vont lui permettre d'atteindre ses objectifs.
4. Il l'aide à lever les obstacles qui se présentent sur le chemin et à mobiliser les ressources dont il a besoin.
5. Il l'accompagne tout au long du parcours pour l'aider à maintenir sa motivation et tenir ses engagements.

LE RÔLE DU COACH : DEUXIÈME NIVEAU

1. Il aide son client à prendre conscience et confiance.
2. Il l'aide à faire des choix mais ses propres choix.
3. Il l'aide à avoir confiance et à se donner le droit !
4. Il l'aide à passer à l'action pour changer ses comportements, ses croyances et sa vie.

LE COACH

Est :

- Un partenaire
- Un facilitateur
- Un motivateur
- Libérateur de potentiel
- Un miroir/un dévoileur

N'est pas :

- Un conseiller
- Un consultant
- Un médecin
- Un formateur
- Un thérapeute
- Un ami
- Un patron



Le coach est responsable du processus, pas du résultat !

Le coach est garant du cadre !

Le client est garant du contenu !



LES DIFFÉRENTES FORMES DE COACHING



Coaching de vie
personnelle

Coaching
professionnel

Bien-être

Supports : en face-à-face, au téléphone, en e-coaching ou en séances collectives, voire dans un lieu spécifique (Coaching sportif). Ces séances peuvent être assorties d'échanges écrits par courrier, par e-mail ou messages.



Et si on s'auto-questionnait ?!
D'où je viens ?

- Ai-je effectué un travail de développement personnel dans le passé ?
- Me suis-je éventuellement saboté professionnellement pour en arriver à vouloir être coach ?
- Quelles leçons ai-je apprises du passé et qui me seront utiles pour devenir coach ?
- Qu'est-ce qui me motive à devenir coach ?
- Est-ce que je répare des échecs personnels en devenant coach ?

Qui suis-je ?

- Quelles sont les forces et compétences que je pense avoir pour exercer ce métier ?
- Qu'est-ce qui me fait penser que je peux réussir en tant que coach ?
- Quels sont mes points de vigilance et d'amélioration pour exercer au mieux ce métier ?
- Moi qui me connais bien, que pourrais-je faire qui pourrait me nuire ou nuire à mes clients ?
- Qu'est-ce que le métier de coach m'évite de faire ou d'être ?
- Quel plaisir inavouable je cherche à combler en devenant coach ?
- Qu'est-ce que le métier de coach développera chez moi comme compétences et points forts ?



Où veux-je aller ?

- Quelle image de coach ai-je envie de donner de moi ?
- Quel est le personnage héroïque que je rêve d'être en devenant coach ?
- Quel type de coach ai-je envie d'être ? Pour qui ?
- Quelle est la reconnaissance que j'attends en choisissant ce métier ?
De qui ?
- Ai-je des alliés et des soutiens pour exercer ce métier ? Qui croit en moi ?
- Qu'est-ce que je fais ou compte faire pour me faire reconnaître des professionnels du coaching ? De mes clients ?
- Quel est mon rêve ? Mon projet idéal en tant que coach ?
- Pourquoi me spécialiser en Féminine Coach ?



L'avenir appartient à ceux qui
croient en la beauté de leurs
rêves.

Eleanor Roosevelt

Avant de se quitter...

Petit tour de table...

Avec quoi repartez-vous ?

