

1. LE COACHING: DE QUOI ON PARLE ? EST-CE FAIT POUR MOI ?

Le coaching est un partenariat puissant qui permet d'aborder une variété d'objectifs personnels et professionnels.

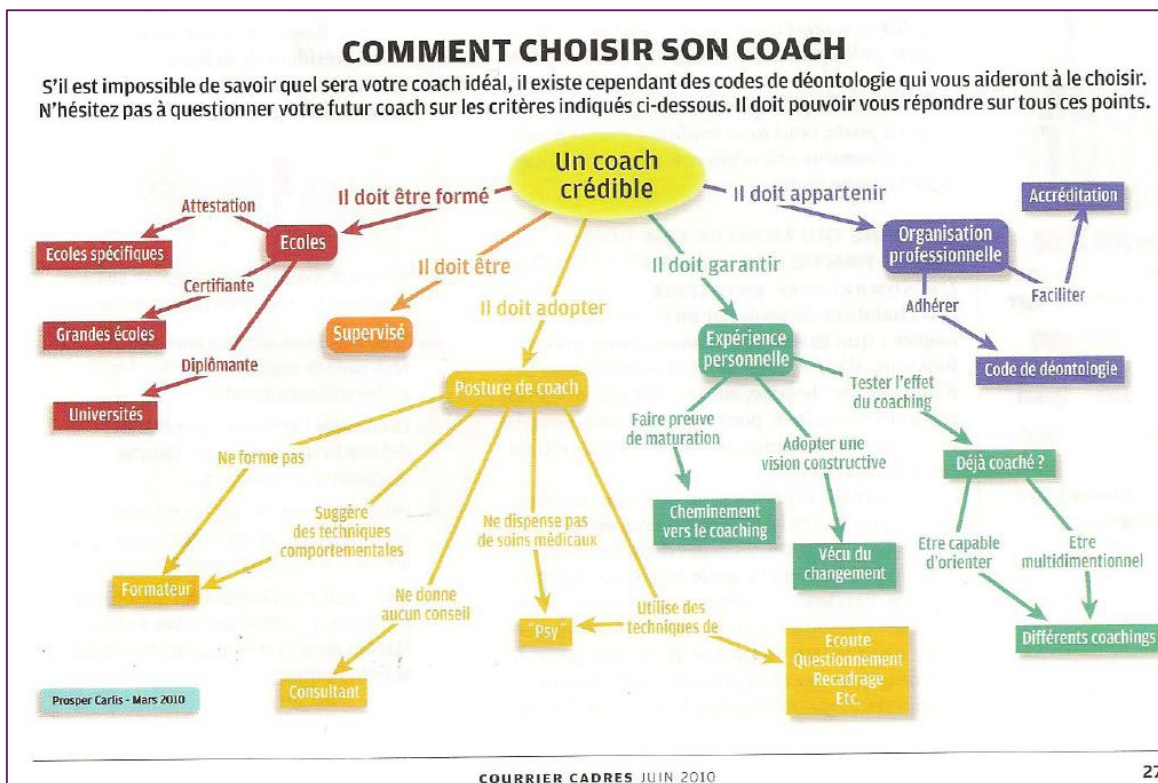
Que vous cherchiez à progresser dans votre carrière, à améliorer vos relations interpersonnelles, à atteindre un équilibre entre votre vie professionnelle et vie personnelle, ou à explorer votre potentiel, le coaching peut vous fournir des outils et des ressources pour y parvenir.

"Se permettre une séance de coaching, c'est s'accorder un espace de réflexion où aucune limite n'est imposée. C'est un environnement sécuritaire où vous pouvez déposer vos vulnérabilités en toute confiance."

Le coaching offre un cadre sécurisant et dynamique pour travailler sur vous-même, identifier vos objectifs et atteindre des résultats significatifs.

VIGILANCE ! L'outil ne fait pas le coach.

Alors OUI, sachez choisir votre coach, choisissez le bon professionnel, formé et certifié qui vous accompagnera.



OFFRE COACHING

La maîtrise d'un outil ne suffit pas pour réussir un coaching.

Pour accompagner le changement de son client, le coach doit veiller à plusieurs ingrédients .

- Être le **garant du cadre et du contrat** : pour quoi sommes-nous là ?
- **Ne s'attendre à rien et ne rien projeter sur son client** : le client est seul décisionnaire de ses actions.
- **Instaurer la confiance** malgré la traversée d'un processus parfois inconfortable
- Proposer des **feed-back** pour faire évoluer le cadre de références du client.

Aucune méthode ou référent méthodologique ne garantit cela. Seule l'ALLIANCE le permet !

- L'alliance, c'est ce **regard non jugeant** qui soutient dans le dépassement de ses difficultés.
- L'alliance, c'est ce qui **fait ressentir à mon client que je suis là**, témoin de ce qu'il traverse.
- L'alliance, c'est ce **lien qui se tisse petit à petit** pour jalonner son chemin de progression.
- L'alliance, c'est cette **confiance mutuelle qui se crée** pour se dire les choses.
- L'alliance, c'est ce qui **permet au client de faire émerger ses leviers de changement**.

Ce sont ces éléments qui feront la réussite de votre coaching.

2. LE COACHING: POUR QUOI FAIRE ?



EI **Sophie FARIGOUL**

957 sente Sainte Venise – 76230 BOIS-GUILLAUME

Tel : 06.60.60.04.39.

Mail : sophie@sfarigoul.com

SIRET : 524 949 773

Déclaration d'activité OF : 23 76 05021 76

✓ **Stratégie et intégration :**

- Réussir son intégration dans une nouvelle société ou un nouveau rôle.
- Se préparer à assumer un nouveau rôle dans une organisation.

🌱 Le passage à des postes à responsabilités différentes ou de management en sont le parfait exemple.

- Prendre du recul afin d'avoir des réflexions et des actions stratégiques.
- Faire face à un enjeu important.

✓ **Gestion de problématiques de management d'équipe :**

- Développer un leadership plus efficace.
- Développer un style relationnel plus efficace afin de contribuer à la réalisation de ses objectifs.

✓ **Orientation et réflexion professionnelle :**

- Rectifier le cap dans sa vie professionnelle suite à un événement important.
- Orienter sa carrière dans une nouvelle direction ou de réfléchir à sa carrière actuelle.
- Identifier ses principaux points forts et d'apprendre à les utiliser pour mieux réussir.

✓ **Epuisement professionnel et équilibre personnel :**

- Vous êtes confronté(e) à un déséquilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée qui a des conséquences indésirables.

🌱 Des solutions peuvent être explorées avec un coach pour éviter l'épuisement professionnel. Vous ressentez le besoin de réfléchir à votre vie actuelle et d'envisager de nouvelles possibilités d'évolutions professionnelles.