

Types de situations et types de coaching

Surmonter une difficulté ou un blocage

Coaching de résolution

- Clarifier et dépasser un conflit
- Sortir d'une problématique récurrente qui fait obstacle au développement : problème d'efficacité personnelle, difficultés liées au stress, blocage relationnel, manque de confiance en soi ou d'estime de soi, "peur de gagner", conduite d'échec devant le succès

Coaching de soutien

- Traverser un passage difficile dans un contexte de fragilisation individuelle : faire face à une situation difficile, surmonter un échec personnel ou professionnel, redémarrer après un accident de la vie
- Retrouver une dynamique et une cohérence après un "passage à vide" personnel ou professionnel

Prendre une décision importante

Coaching de décision / Coaching d'arbitrage

- Préparer une prise de décision impliquant un choix personnel ou professionnel important: arrêter une décision de management ; faire un choix de carrière ; accepter ou non un poste, une offre, un accord ; changer de job, d'entreprise, de club, de région, de pays, de statut ou de métier

- Faire un choix en connaissance de cause, en accord avec ses motivations profondes, au-delà du caractère séduisant de telle ou telle opportunité immédiate
- Arbitrer entre des options de même valeur objective apparente
- Préparer une décision de management à fort enjeu
- Préparer sa position et ses arguments en vue d'une présentation, d'une négociation ou d'une prise de parole en public

Trouver sa voie personnelle et professionnelle

Coaching d'orientation

- Trouver sa voie (études, métier, choix de vie personnelle et professionnelle)
- Identifier ses points forts (talents, motivations), leur cohérence et les déploiements possibles
- Bâtir un projet personnel et professionnel conforme à sa personnalité

Trouver un emploi en accord avec son potentiel et ses motivations

Coaching de recherche d'emploi

- S'assurer d'un projet professionnel clair et réaliste, en accord avec ses compétences et ses motivations
- Mettre en cohérence le projet, la démarche de recherche et les outils utilisés (le CV notamment qui est trop souvent construit pour lui-même, indépendamment de tout projet bien défini)

- Etre accompagné psychologiquement pour maintenir un bon niveau de confiance et de motivation pendant une recherche qui peut s'avérer éprouvante du fait de sa durée et de ses aléas
- Négocier et valider son choix définitif en présence d'une ou plusieurs offres

Concrétiser son potentiel et réaliser ses objectifs

Coaching de projet

- Mobiliser ses capacités dans un système d'interactions complexe ou une chronologie exigeante pour mener à bien un projet à fort enjeu, organiser un événement, monter une expédition, réussir sa création d'entreprise, etc.

Coaching d'objectif / Coaching de performance

(Préparation psychologique à la performance)

- Atteindre un objectif qualitatif ou un niveau de performance
- Concrétiser un objectif de management ou de leadership
- Préparer une participation à un événement public
- Réaliser une performance personnelle ou professionnelle (objectif managérial, sportif, électoral, commercial)
- Exprimer pleinement son potentiel en dépassant la peur de perdre ou la peur de gagner (obstacles internes, motivations contradictoires, conduites d'échec devant le succès)
- Se mobiliser pour donner le meilleur de soi même et décrocher quelque chose (compétition sportive, concours des grandes écoles, examen universitaire, contrat

commercial, fonction électorale, homologation professionnelle, etc.)

Réussir et s'affirmer dans sa fonction

Coaching de prise de poste

- Etre accompagné dans l'accession à de nouvelles responsabilités, à un nouveau métier, ou dans l'intégration d'une nouvelle entreprise ou organisation

Coaching de leadership et de management | Coaching de fonction

- Optimiser son style de management, affirmer son leadership
- Mieux fonctionner avec son équipe, ses pairs, ou son patron
- Améliorer son écoute et sa communication interpersonnelle
- Etre accompagné de manière ouverte dans une ou plusieurs dimensions de son activité professionnelle, en période de changement ou sur des enjeux forts

Piloter son évolution de carrière et sa reconversion

Coaching de carrière

- Etre accompagné dans le développement et les principales étapes de sa carrière professionnelle
- Négocier et optimiser ses choix de progression en fonction de ses motivations authentiques

Coaching de reconversion

(Reconversion professionnelle, reconversion sportive, reconversion militaire)

- S'assurer d'un projet professionnel clair et réaliste, en accord avec sa personnalité, ses compétences, et ses motivations profondes
- Identifier les qualités individuelles qui ont assuré le succès dans un premier parcours, ainsi que le potentiel latent, et les redéployer de manière pertinente dans un nouveau contexte : préparer et réussir l'après sport professionnel, l'après carrière militaire, le passage au privé ou au statut d'indépendant, la seconde carrière en général
- Etre accompagné psychologiquement pour maintenir un bon niveau de confiance et de motivation pendant une phase de vie qui implique souvent une remise en jeu profonde de l'identité personnelle, professionnelle et sociale de l'individu concerné

S'intégrer et communiquer

Coaching d'intégration | Coaching d'adaptation | Coaching multiculturel | Coaching relationnel

- S'adapter activement à un nouveau contexte personnel ou professionnel, à un environnement culturel différent (cadres étrangers en poste en France)
- S'intégrer dans un groupe humain (entreprise, équipe sportive, école, université, vie associative)
- Elargir ou affiner son champ de conscience relationnel
- Communiquer mieux et plus authentiquement

Vivre le changement

Coaching d'évolution et de transition

- Anticiper et optimiser les phases de changement, choisi ou non, dans sa vie personnelle et professionnelle
- Etre accompagné aux moments-clés ou sur les forts enjeux du changement

S'accomplir dans la durée

Coaching de développement personnel et professionnel

- Etre accompagné de manière structurante dans une ou plusieurs étapes ou dimensions de son parcours personnel ou professionnel
- Etre accompagné dans la durée, de manière plus complète et personnalisée, afin d'optimiser son développement individuel, personnel et professionnel (domaine économique, sportif, politique, culturel)

Profiter pleinement du temps retrouvé

Coaching de projet de retraite

- Préparer une retraite active (projet individuel ou associatif)
- Redéployer son projet de vie dans un contexte de plus grande disponibilité personnelle, familiale et sociale
- Renouer avec des motivations oubliées et des pistes délaissées dans l'inévitable "formatage" de la vie professionnelle
- Trouver un nouvel équilibre de vie