

## LE COACHING INDIVIDUEL

*Le coaching individuel se définit comme l'accompagnement d'une personne afin de l'aider à concrétiser ses objectifs professionnels en utilisant au mieux ses ressources.*

*La prise de recul et de hauteur permettant un gain de sérénité et d'efficacité favorisant le développement professionnel durable représente l'objectif de la démarche de coaching.*

*Le coaching n'est pas une thérapie, il s'agit d'objectifs professionnels.*

### PLACE DU COACHING

D'une façon générale le coaching paraît particulièrement approprié dans toute situation où une personne souhaite s'améliorer dans son cadre professionnel. Les exemples de thématique sont variés :

- Favoriser la maîtrise de soi en contexte professionnel (notamment gestion des émotions et du stress)
- Développer sa confiance en soi
- Gérer des situations professionnelles complexes
- Améliorer sa pratique quotidienne du management
- Dépasser un obstacle professionnel
- Développer son leadership
- Développer une vision stratégique
- Améliorer sa prise de décision, sa gestion du temps, ses priorités
- Réussir des négociations difficiles
- Réussir sa prise de fonction
- Mieux travailler avec les autres.

### MÉTHODOLOGIE

Lors d'entretiens individuels le coach aide la personne à élaborer ses propres solutions principalement par l'écoute, le questionnement, des mises en application et la co-construction de plan d'action.

L'intervention comprend plusieurs étapes :

- Compréhension de la demande et cadrage : rencontre avec le prescripteur ; rencontre coach-coaché ; définition tripartite (coach, coaché, référent de l'entreprise) des premiers objectifs. Pendant le cadrage sont explicités les règles de fonctionnement et les modalités organisationnelles
- Sessions individuelles : le coaching prend la forme d'une suite d'entretiens (de 6 à 10) de 2 heures environ conduits à intervalles réguliers sur une période de 6 à 9 mois
- Bilan tripartite à mi-parcours et en fin de coaching permettant d'évaluer les résultats et de les pérenniser.

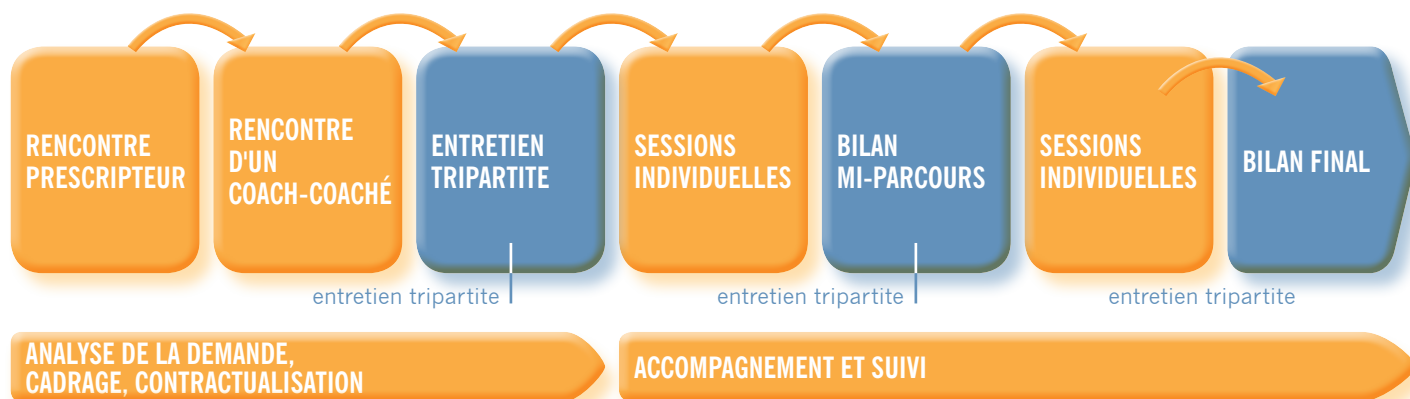




## LA DÉONTOLOGIE et les conditions d'efficacité nécessitent :

- L'existence d'une démarche et d'un besoin (on ne peut imposer un coaching)
- Une définition tripartite des objectifs entre la personne, le commanditaire et le coach
- La confidentialité pendant tout l'accompagnement

## LES ÉTAPES D'UN COACHING



## SPÉCIFICITÉ

Dans sa démarche de coaching, Stimulus présente particularités et avantages :

### Une triple expertise

Les consultants coaches de Stimulus possèdent tous une triple expertise et une expérience confirmée au niveau :

- Du comportement humain (ils sont psychologues de formation)
- Du fonctionnement de l'entreprise
- Du changement (au travers de nos modèles théoriques issus de la psychologie cognitive ou de l'analyse systémique).

### Un positionnement original et efficace

Spécialiste des risques psycho-sociaux, acteur de la santé au travail et de la performance durable nous prenons en compte dans toutes nos interventions d'accompagnement individuel :

- La recherche de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- La gestion du stress. A l'aide d'outils spécifiques le coaché peut élaborer sa propre stratégie vis-à-vis du stress et s'inscrire dans la durée.

### De nombreux champs d'intervention

Outre les coachings de dirigeants, de managers, les interventions de coaching visent l'amélioration de la performance, mais aussi des situations variées comme des aides au maintien dans l'emploi, ou des difficultés d'adaptation professionnelle.

# Stimulus

contact@stimulus-conseil.com

Tél. : 01 42 96 92 62

Stimulus est agréé expert auprès des CHSCT, habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)  
Membre fondateur de la FIRPS (Fédération des Intervenants en Risques Psychosociaux)