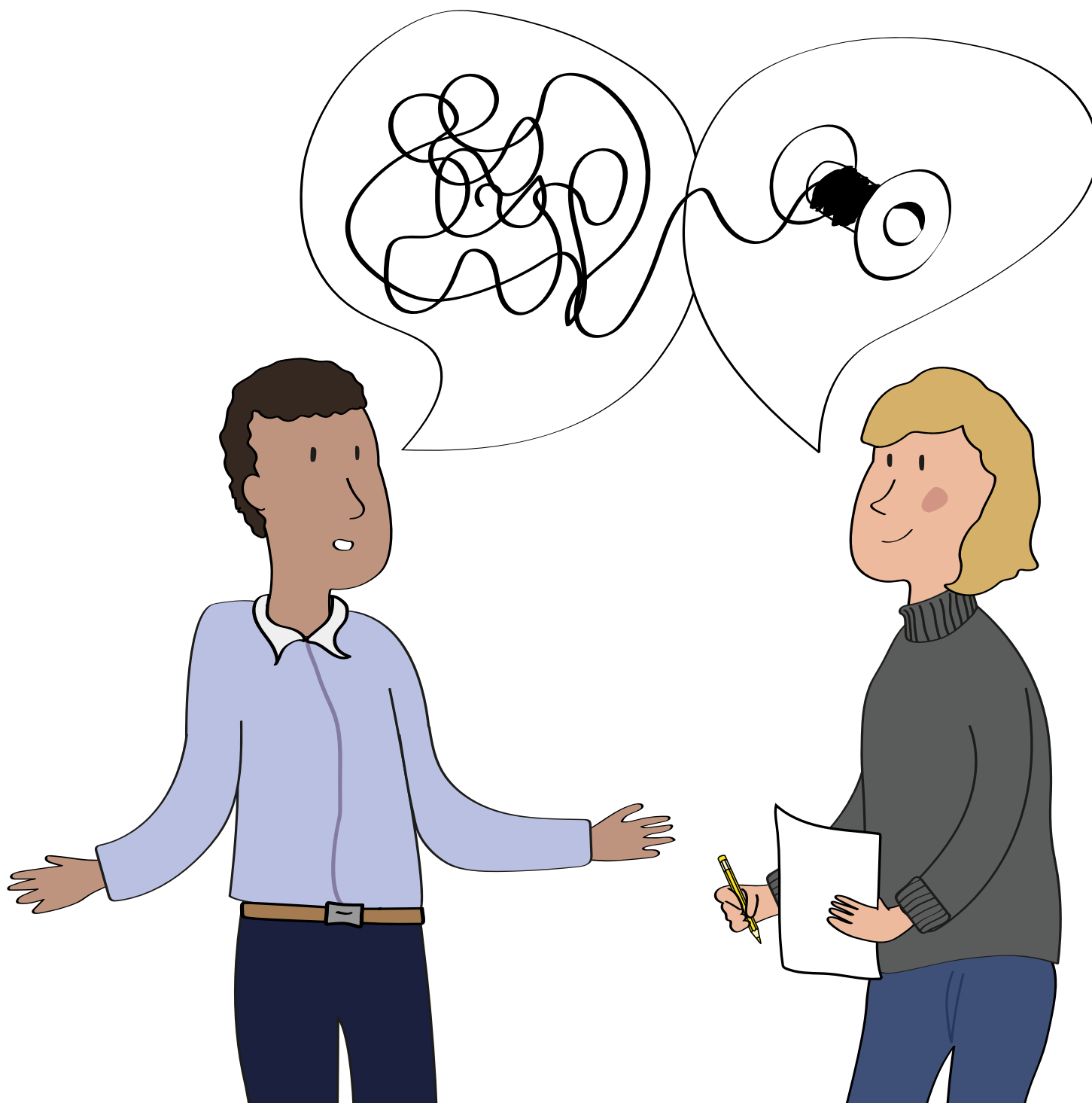


Resecum

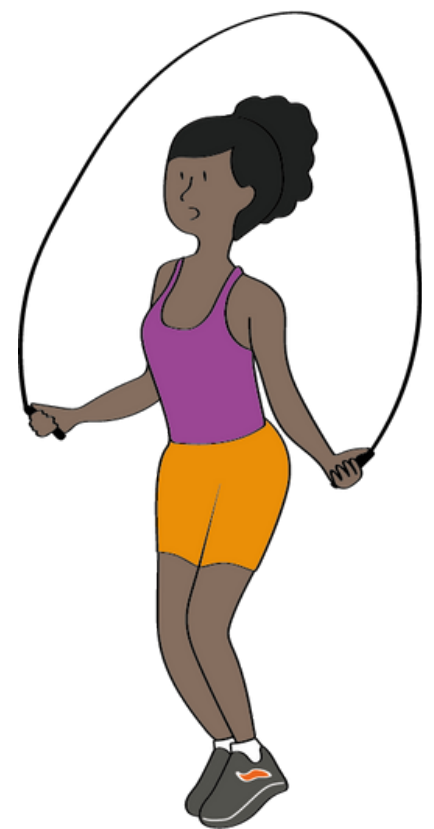
# COACHING PROFESSIONNEL INDIVIDUEL



# PRINCIPES

## Accompagnement individuel

- Se faire **accompagner** par un professionnel sur la thématique / le challenge de son choix
- Prendre du recul : trouver des **réponses** face à un défi & **apprendre par soi-même**
- Optimiser son potentiel & améliorer ses **compétences professionnelles & comportementales**
- Naviguer plus aisément dans des **situations complexes**



# BÉNÉFICES

Ce que j'y gagne



- **Affirmation de soi, confiance & légitimité**
- **Connaissance de soi**
- **Prise de décisions** sereines
- **Gestion du stress & des émotions**
- **Valorisation** des talents & **performances** accrues
- Atteinte des **objectifs** pas à pas
- **Épanouissement** personnel



# LA PRATIQUE DU COACH

1

Entretien initial : clarification des enjeux & **fixation des objectifs du coaching** formalisés par un contrat

*Pour [sens], je souhaite être capable de [changement avec un indicateur quantitatif et/ou qualitatif], d'ici [date] en [moyens].*

2

**Séances de coaching** : env. 10 séances à fréquence régulière de **1h-1h30** chacune

3

Entretien final : bilan des **évolutions**



# L'ÉTHIQUE DU COACH

## Climat de confiance & respect mutuel

Promouvoir une **communication ouverte** par une **écoute active empathique**, saisir les non-dits

## Relation centrée sur la personne

S'adapter aux besoins du coaché, s'appuyer sur son individualité & **cocréer** des opportunités

## Responsabilité

Laisser le coaché **assumer ses actions**, accompagner sans posture d'expert

## Supervision et confidentialité

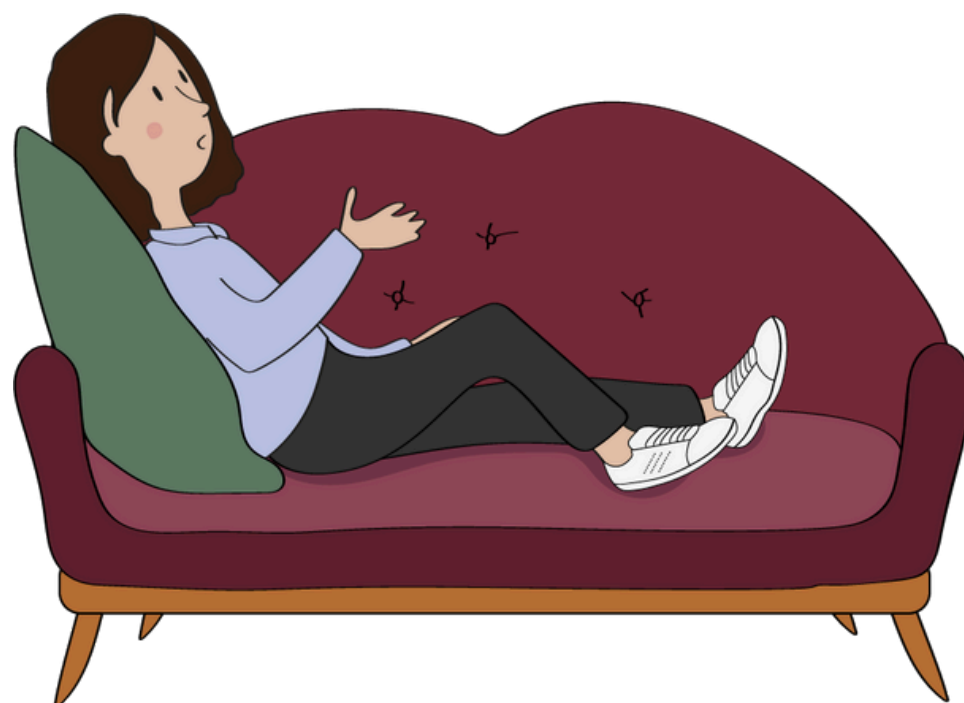
**Être formé, supervisé** par un coach & respecter le **secret professionnel**



# LE PROFIL DU COACH

- Un **professionnel** formé aux techniques du coaching, lui-même supervisé par un coach & qui respecte un **code de déontologie**
- Un coach questionne, **écoute**, aide au recadrage : il ne forme pas, **ne soigne pas**

Nous vous l'assurons,  
ce n'est pas une séance  
chez le psy !



# EN SAVOIR PLUS



[www.resecum.com](http://www.resecum.com)



[contact@resecum.com](mailto:contact@resecum.com)



02 28 08 71 04

## Resecum



Conseil & formation en management