



QU'EST-CE QUE LE COACHING PROFESSIONNEL ?

Définition du coaching

Selon l'International Coaching Fédération (ICF), le coaching est défini comme "une alliance entre le coach et ses clients dans un processus qui suscite chez eux réflexion et créativité afin de maximiser leur potentiel personnel et professionnel".

Pour faire simple, **un processus de coaching est une invitation à fixer des objectifs qui répondent à votre besoin actuel**. Il conduit à sortir de votre zone de confort et à être acteur de votre vie professionnelle.



CONSULTANT, MENTOR ET COACH : QUI FAIT QUOI ?

QUELS SONT LES DIFFERENTS TYPES DE COACHING

COMBIEN DE TEMPS DURE UN PROCESSUS DE COACHING ?

POURQUOI LE COACHING PROFESSIONNEL EST-IL EFFICACE ?

LES BENEFICES CONCRETS DU COACHING PROFESSIONNEL

COLYO STRATEGIES

**AUDIT
ACCOMPAGNEMENT
COACHING**

CONSULTANT, MENTOR ET COACH : QUI FAIT QUOI ?

Le consultant

Le consultant **fournit des solutions spécifiques et des recommandations** basées sur son expertise dans un domaine particulier. Il répond à une problématique précise en identifiant les causes du problème et en proposant des axes d'amélioration. En tant qu'expert, son rôle est d'analyser une situation donnée et de proposer une solution à un problème.

Le mentor

Le mentor est un expert dans son domaine, il **partage son expérience** et offre des conseils basés sur son parcours personnel. Il **indique des étapes à suivre et un plan d'action**.

Le mentor va adopter une position « haute » par rapport à la personne qu'il accompagne.

Le coach

Le coach part du principe que **son coaché est expert de lui-même, de sa propre vie et de son propre métier**.

Il se place dans une relation d'égal à égal aidant le coaché prendre du recul et à voir ce qui ne va pas dans sa situation.

Le rôle du coach est **d'accompagner le coaché dans l'atteinte d'objectifs clairement identifiés en responsabilisant ce dernier dans ses actions**.

Le coaching **aide à trouver des solutions par soi-même** et responsabilise le coaché dans ses actions pour **trouver les bonnes réponses quelle que soit la situation**.

Alors, chez COLYO STRATEGIES : coaching ou mentorat ?

Un peu des deux !

Je me base sur mon expérience de 20 ans dans le secteur médico-social pour vous accompagner avec toutes mes compétences de coach.

QUELS SONT LES DIFFERENTS TYPES DE COACHING ?

Le coaching dans la prise de fonction

Le coaching de prise de fonction aide les professionnels à s'intégrer rapidement et efficacement dans leur nouveau rôle en :

- **Comprenant rapidement l'environnement** : cerner les dynamiques internes, les relations interpersonnelles et la culture organisationnelle
- **Définissant des priorités** : identifier des objectifs clairs et des priorités pour les premiers mois
- **Développant la confiance en soi** : renforcer la confiance pour prendre des décisions importantes et gérer des situations complexes, dès la prise de fonction

Le coaching de carrière

Le coaching de carrière vise à relever les défis d'un parcours professionnel en se concentrant sur :

- **Amélioration des compétences en leadership** : Développement des capacités de communication, de gestion de l'équipe et de résolution de conflits.
- **Gestion du stress** : Techniques pour identifier et gérer le stress, améliorer la résilience et maintenir une performance optimale.
- **Prise de décisions stratégiques** : Soutien dans l'analyse des informations, l'évaluation des options et la mise en œuvre de décisions stratégiques impactantes.

Gestion de l'épuisement professionnel

Le surmenage et le burn-out sont des risques courants pour les dirigeants, cadres et managers d'EHPAD. Le coaching de gestion de l'épuisement professionnel offre :

- **Techniques de gestion du stress** : Méthodes pour identifier les signes de surmenage et utiliser des techniques de gestion du stress.
- **Équilibre vie professionnelle/vie personnelle** : Stratégies pour équilibrer les responsabilités professionnelles avec les besoins personnels, afin de prévenir l'épuisement.
- **Renforcement de la résilience** : Développement de la résilience pour faire face aux pressions et aux défis de manière plus efficace.

COMBIEN DE TEMPS DURE UN PROCESSUS DE COACHING ?

Nombre de séances

Un programme de coaching se déroule généralement sur plusieurs séances, espacées de quelques jours à quelques semaines, pour permettre l'application des apprentissages et la réflexion.

Durée des séances

Une séance dure entre une heure et une heure trente.

Cette durée est adaptée si une prise de conscience importante se joue pour le coaché.

Déroulement d'une séance de coaching

La première étape est la clarification de la demande du coaché.

Le coaché arrive souvent avec plusieurs préoccupations confuses.

Mon rôle est d'aider à clarifier ses ressentis pour identifier ses besoins réels et prioritaires.

Un processus de coaching identifie un objectif global à atteindre, et chaque séance commence par définir un objectif spécifique à atteindre ce jour-là.

Tout au long du processus de coaching, **le coach aide le coaché à clarifier ses pensées, à identifier ses blocages et à élaborer des solutions pratiques.**

POURQUOI LE COACHING PROFESSIONNEL EST-IL EFFICACE ?

En tant que dirigeant, cadre ou chef de service, vous vous retrouvez souvent confrontés à des défis complexes ou à des responsabilités importantes.

Vous pouvez vous demandez pourquoi faire appel à un coach professionnel et en quoi cela peut être bénéfique pour vous.

Voici quelques raisons claires pour lesquelles le coaching **est une approche efficace pour améliorer votre performance et votre bien-être.**

Le coaching est une approche personnalisée :

Le coaching se concentre sur vos objectifs personnels, vos défis, vos aspirations.

Exemple : si vous avez des difficultés à gérer votre temps, une séance de coaching vous aidera à identifier les sources de perte de temps et trouver les moyens de déléguer certaines tâches.

Le coaching vous place en responsabilité :

Une séance de coaching **vous aide à prendre des engagements clairs et à rester responsable de vos actions.**

Exemple : si vous souhaitez améliorer vos compétences en leadership, une séance vous aidera à définir des étapes concrètes, pas à pas, et à les suivre rigoureusement.

Le coaching vous conduit vers des résultats mesurables :

En travaillant sur des objectifs spécifiques et en suivant vos progrès, vous pourrez constater des améliorations tangibles dans votre performance.

Exemple : si vous travaillez sur l'amélioration de votre communication avec votre équipe, vous pourrez observer une augmentation de l'engagement et de la satisfaction des professionnels.

LES BÉNÉFICES DU COACHING PROFESSIONNEL :

Amélioration des compétences en leadership

Le coaching aide les directeurs, les cadres et les managers à développer des compétences clés en leadership, comme la prise de décision, la gestion des conflits, et la communication efficace.

Augmentation de la performance

Les personnes coachées constatent souvent une amélioration de leur performance professionnelle, grâce à une meilleure gestion du temps, des priorités et des ressources.

Renforcement de la confiance en soi

Le coaching vous permet de surmonter vos doutes et de renforcer la confiance en vos capacités, ce qui est essentiel pour prendre des initiatives et assumer des responsabilités accrues.

Apprendre à mieux gérer ses émotions

Le coaching professionnel améliore la gestion des émotions en développant la conscience de soi, la régulation émotionnelle, la motivation interne, et l'empathie.

En offrant un espace sécurisé pour explorer et comprendre ses émotions, le coaching permet d'identifier les déclencheurs émotionnels et de créer des stratégies pour les gérer. Les techniques comme la respiration profonde, la visualisation positive et la reformulation cognitive aident à contrôler le stress.

De plus, en clarifiant les valeurs et les objectifs personnels, le coaching renforce la motivation intrinsèque et améliore les compétences sociales, rendant les leaders plus efficaces et résilients.

Ca vous tente ? Parlons-en

J'ai été à la direction d'une association pendant 14 ans. Je m'y suis épanouie et j'y ai rencontré des professionnels investis qui avaient à cœur d'accompagner les résidents et les usagers de nos établissements et services.

J'ai au fil du temps, ressenti une perte de sens, tiraillée entre les injonctions des uns et les impératifs des autres.

Je me suis formée au coaching en 2022 et je me suis faite coachée.

J'ai appris et compris énormément de choses durant cette période :

- Tout d'abord à mieux gérer mes émotions, j'ai appris à les reconnaître, à en identifier les origines et ainsi, réussir à mieux communiquer
- J'ai compris mes erreurs en management, parfois en ne posant pas assez de limites, parfois en ne m'imposant pas suffisamment
- J'ai enfin établi des limites claires entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle
- J'ai appris à gérer mon stress et retrouver du sens à mon travail

Aujourd'hui, je suis alignée avec mes valeurs. J'ai appris à trouver un équilibre entre l'exigence professionnelle et le respect de mes propres besoins. **Cette expérience de transformation me permet désormais d'accompagner d'autres dirigeants et managers des ESSMS qui, comme moi, se sentent parfois pris dans les exigences de leur poste.**

En tant que coach certifiée, j'aide aujourd'hui les directeurs, cadres et directeurs d'établissements à :

- Gérer le stress et les émotions pour mieux communiquer avec leurs équipes
- Développer une posture de leadership authentique, en lien avec leurs valeurs
- Etablir des limites claires pour préserver leur équilibre de vie
- Revenir à l'essentiel et redonner du sens à leur mission.

En alliant mon expérience de terrain et mon expertise en coaching, je propose un accompagnement structuré et bienveillant, pour que chacun puisse trouver sa place, développer des pratiques managériales saines et contribuer positivement au bien-être des résidents.

Appelez-moi au 06 71 59 08 00 ou contactez-moi par mail : christiane.gomas@gmail.com

Un échange gratuit d' 1 heure pour parler de votre situation et réfléchir ensemble comment je peux vous aider.