

# COACHING PROFESSIONNEL

**Le coaching est une technique d'accompagnement de plus en plus utilisée dans le monde associatif et professionnel, mais aussi sur le plan personnel.** Grâce à ses multiples outils de transformation, le coaching facilite les prises de décision afin de faire évoluer positivement un individu ou une entreprise face aux défis à relever ou lors d'une période de transition (transition de vie ou transition professionnelle). Le coaching est tout aussi efficace pour une personne seule, pour un groupe de personnes ou pour une entreprise en quête d'amélioration, de cohésion ou de performance.

**L'objectif du coaching est un accompagnement dans le développement des aptitudes, l'amélioration de la personnalité, l'adaptation à une situation nouvelle, l'aide à la décision, ou la résolution de difficultés.** Il est particulièrement adapté aux défis concernant le management, l'organisation, le relationnel, la communication... Il valorise le développement de l'autonomie et non la reproduction de modèles. En apportant un nouvel éclairage sur les situations réelles, il génère des évolutions significatives en matière de comportement, d'efficacité et de créativité. Il facilite notamment les adaptations aux changements intenses de l'environnement économique, social ou familial.

**Le coaching est aujourd'hui au centre des ressources humaines d'une société en pleine mutation.** Ce n'est pas de la thérapie, ni du conseil. C'est avant tout un accompagnement au changement tant pour un individu, un groupe ou une entreprise (croissance, performance, intégration et maintenance).

**La relation est le pilier sur lequel se fonde le coaching.** En effet, celui-ci est avant tout une posture, une façon d'écouter, d'observer, d'entrer en relation avec l'autre. Il a donc plus que sa place dans une société qui est en mutation, de plus en plus individualiste, où la solitude gagne du terrain. Le coach est respectueux du cheminement de chacun car il reconnaît humblement que chaque être humain est le seul véritable expert de sa propre vie. Mais, il pose les bonnes questions et incite la personne à s'interroger sur son évolution, ses choix de vie, ses valeurs, ses expériences, ses potentialités afin de l'aider à identifier, reconnaître puis à s'appuyer sur ses propres ressources pour avancer, changer, progresser.

## 3 types de coaching

**Le coaching de vie** est particulièrement utile lorsqu'une personne fait face à des problèmes ou des défis nouveaux (transition de carrière, tensions relationnelles, déficit de communication, difficulté au sein de la famille ou de l'entreprise, décès d'un être cher, réinsertion professionnelle...).

**Le coaching de management** permet aux entreprises de faire des progrès dans divers domaines (l'amélioration du leadership, la préparation à des responsabilités plus importantes, le perfectionnement des attitudes managériales, l'ouverture à la conquête de nouveaux marchés, la communication interne, l'efficacité, la cohésion et la performance d'équipes, l'accompagnement de l'entrepreneur...).

**Le coaching de communication** tant au service de la personne que de l'entreprise. Il permet d'aider les personnes qui ont de la difficulté à communiquer, à présenter ou à développer un argumentaire oratoire efficace au cours d'une vente, par exemple. Il réduit la peur de parler en public et contribue à développer de l'assurance (entretiens d'embauche, rôle de leadership, média training...). C'est également un outil très efficace pour améliorer l'expression orale et l'art oratoire, notamment lors de la préparation aux examens oraux, où trop souvent certains perdent leurs moyens alors qu'ils ont les compétences et les talents. Le coaching de communication aide aussi les entreprises à être plus performantes dans leurs stratégies de communication (interne et externe) ou dans leurs relations de presse avec les médias ou encore dans leurs promotions commerciales ou publicitaires.

Jack BRUNET  
Master Coach (Life & Corporate)  
Le 05/12/2007