|  |  |
| --- | --- |
| Coacher une personne (ou une équipe), c’est pratiquer sur elle **l’art du questionnement** pour amener un changement, une évolution ou résoudre un problème. | Une image contenant dessin  Description générée automatiquement |
|  | Le coaching se base sur le **présent** pour envisager le **futur** (à la différence d’une thérapie qui, dans le présent, répare le passé). |
| Au cours des séances et selon l’objectif visé, l’ensemble de ce qui constitue un être humain sera abordé, **sans jugement aucun**, avec bienveillance et soutien. | Une image contenant alimentation, dessin  Description générée automatiquement |
| Une image contenant capture d’écran  Description générée automatiquement | Le coaching se pratique en cabinet, par téléphone, en visio. Les séances durent généralement 1h. En fonction de l’objectif visé, une dizaine de séances sont nécessaires. Un **cadre de travail** en fixe les modalités. |
| A l’appui du questionnement, divers **outils et techniques** peuvent être utilisés : la PNL, l’AT, l’EFT, la CNV, l’ennéagramme, l’hypnose, et bien d’autres… | 🤔 🙄 ⁉️ |
| **Plusieurs sortes de coachings**,  selon les besoins du client, les compétences et la sensibilité du coach :  \**coaching de vie* : changement ou évolution souhaités dans un des 8 domaines de vie (couple, famille, travail, finances, développement personnel, relations, loisirs, santé)  \**coaching sportif* : entraînement individuel en vue d’une performance envisagée  ou pour le simple bien-être  \**coaching de dirigeants, de managers* : généralement individuel, il permet de travailler le mindset, l’alignement, la vision, la stratégie, la communication, les relations…  \**coaching d’équipe* : en entreprises, en associations, en clubs sportifs, afin de créer une dynamique collective, de préparer à un changement, une réorganisation… | |

 Une image contenant jouet, intérieur, table, tenant

Description générée automatiquement

C O A C H I N G