

Qu'est-ce que le coaching?

Le Coaching est l'accompagnement de personnes concentré sur les solutions et les objectifs à atteindre dans la vie privée ou professionnelle. C'est un processus d'accompagnement et de consultation interactive, concentré sur la personne et concentré sur le processus afin d'améliorer l'autoréflexion, la perception, l'expérience et le comportement.

Interactive veut dire que le coaching n'est pas un service où des recommandations et des informations en générales sont fournies. Au contraire, le coach et le client travaillent ensemble et ont chacun une responsabilité dans la réussite du processus : le client agit comme expert pour sa propre situation professionnelle ou privée ; le coach comme fournisseur d'un cadre constructif, sécurisant et confidentiel pour les réflexions du client.

Concentré sur la personne et sur le processus signifie qu'il s'agit uniquement de solutions ou de clarifications qui correspondent aux besoins du client. Le potentiel individuel – qui n'est présentement peut-être pas évident – est (re)découvert et des stratégies de solutions personnelles en ressortiront.

Le coaching suit entièrement la vitesse, l'objectif et la situation personnelle du client. C'est pourquoi un coaching pour le même problème (ex angoisse d'examen) mais pour deux personnes différentes peut suivre des routes complètement différentes, demander des méthodes différentes et faire sortir des solutions différentes.

Quelle est la différence entre coaching, training, mentoring, consultation et psychothérapie?

Le terme coaching est souvent utilisé à la place de consultation, training, mentoring ou même psychothérapie. Pourtant, il s'agit d'approches très différentes. Comme déjà expliqué un peu plus haut, le coaching est un cadre professionnel pour (re)accompagner une personne dans ses compétences. Le transfert d'information ainsi que la consultation pure ne font pas partie du coaching. Au contraire, souvent ce ne sont pas les informations qui manquent. Il y a par exemple beaucoup de livres ou de références pour mieux gérer son temps, résoudre des conflits ou surmonter l'angoisse d'examen. Toutefois, c'est souvent les mêmes situations qui nous causent des problèmes et nous nous retrouvons bloqués au même endroit. Le coaching peut être utile pour faire ce transfert ou remplir ce vide.

Le coaching n'est pas non plus un remplacement à la psychothérapie, mais il s'adresse aux personnes en bonne santé qui sont très motivées pour trouver une solution ou améliorer leur situation. Le coach comprend que le client est un individu qui est émotionnellement sain, relativement bien ajusté, qui fonctionne dans son environnement mais qui se trouve face à des blocages ou des difficultés afin de traverser la prochaine montagne pour un meilleur accomplissement