

Le coaching dans les organisations

Le coaching s'adresse aux organisations qui considèrent les ressources humaines comme un capital à préserver et à développer.

Le coaching individuel est un travail en face à face ou à distance. Il offre un espace de confidentialité à l'intérieur duquel s'expriment et s'apaisent les tensions physiques, psychiques, émotionnelles entre réalité des moyens, enjeux et attentes.

Mieux communiquer

- Avoir confiance et s'affirmer
- Améliorer ses prises de parole
- Ecouter, décider, motiver
- Comprendre et apaiser les conflits

Augmenter les performances

- Gérer son temps, définir des priorités
- Adopter des croyances efficaces
- Changer un comportement contre-productif
- Savoir formuler des feedbacks

Développer le bien-être au travail

- Sortir de la solitude du dirigeant
- Apprendre à se détendre et à se ressourcer
- Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

Utiliser les compétences émotionnelles

- Améliorer la conscience de soi
- Identifier et comprendre les émotions
- Développer empathie et influence

Ce travail débouche sur des changements concrets activés dans des plans d'actions réalistes.

Le coaching de groupe met en présence un ou plusieurs coachs face à un groupe, une équipe dans le but de :

- **Activer les ressources du groupe** pour le faire progresser vers l'objectif qu'il s'est donné :

- Créer une dynamique collective
- Faciliter la communication
- Accompagner un changement de cap
- Connaître son rôle dans le groupe
- Définir une identité commune
- Dépasser une crise
- Célébrer un événement
- Être créatifs ensemble

- **Accompagner la conduite de réunion** d'un comité de direction, d'un groupe de travail, d'une équipe... Le coach intervient de façon minimaliste pour :

- Respecter le cadre et l'agenda
- Améliorer la qualité des interactions
- Rappeler les objectifs fixés
- Favoriser la production d'idées
- Donner des feedbacks pertinents
- Produire des plans d'actions

Le coach amène le groupe à prendre conscience de son fonctionnement, de ses difficultés mais aussi de ses moteurs.

Femmes dirigeantes

La femme dirigeante relève le défi d'être leader dans son univers professionnel tout en assumant le confort familial, conjugal et social de sa vie personnelle.

Maintenir énergie et équilibre

Un trajet de coaching permet d'accueillir et de dépasser des épreuves émotionnelles, physiques et logistiques fortes :



Sortir du « mode cuirasse »

La femme dirigeante laisse rarement percer ses préoccupations. Pourtant, elle doit préserver sa capacité d'expression émotionnelle pour faire face à ses responsabilités avec fluidité.

Axes de développement

- Affirmer son autorité au féminin
- Sortir de la solitude du décideur
- Dépasser la culpabilité de la mère au travail
- Équilibrer vie personnelle/vie professionnelle
- Accepter ses émotions et s'en servir
- Faire face aux stéréotypes

La femme dirigeante s'appuie sur son aptitude à exprimer ce qu'elle ressent. Elle identifie ses besoins, améliore sa performance et maintient son plaisir à diriger.