

Coaching individuel

Un accompagnement sur-mesure pour atteindre un objectif professionnel précis

**DURÉE**

1 à 2h par séance

PUBLIC

Dirigeants, managers, salariés
en évolution professionnelle —
accompagnement individuel

PRÉ-REQUIS

Démarche volontaire, avec
un objectif clair à travailler

QU'EST-CE QUE LE COACHING INDIVIDUEL ?

Le coaching individuel est un accompagnement en tête-à-tête, exclusivement centré sur la personne coachée. Par le questionnement, la reformulation et l'observation, le coach l'aide à comprendre ses schémas de pensée et ses freins, à considérer sa situation sous un autre angle, et à amorcer le changement visé — sans lui apporter de solution toute faite ni d'expertise métier. À la différence de la supervision ou de l'analyse de pratiques, le coaching individuel ne revient pas sur des situations passées : il est tourné vers un objectif à atteindre, dans un cadre confidentiel et sur-mesure.

OBJECTIFS

- Clarifier un objectif professionnel et lever les freins qui empêchent de l'atteindre
- Développer des compétences comportementales : leadership, communication, gestion du stress, confiance en soi
- Prendre du recul sur sa situation et explorer de nouvelles façons de la considérer
- Accompagner une prise de poste, une transition ou une évolution professionnelle

LE DÉROULEMENT TYPE D'UN CYCLE

- Séance de cadrage : clarification de l'objectif et des attentes, avec le commanditaire si besoin
- Séances de coaching : questionnement, reformulation, mise en perspective
- Exercices ou mises en situation entre les séances, selon l'objectif travaillé
- Points d'étape réguliers sur l'avancée vers l'objectif
- Séance de clôture et bilan du cycle

LE CADRE ET LA POSTURE DU COACH

- Une posture de facilitateur, sans expertise imposée ni conseil prescriptif
- Une attention exclusivement portée au coaché
- Confidentialité stricte des échanges

FORMAT ET RYTHME

- Fréquence : toutes les 2 à 3 semaines
- Cycle recommandé de 6 à 10 séances