

Qu'est-ce que le coaching ?



Le coaching est un **processus d'accompagnement personnalisé** permettant d'aider une personne à s'appuyer sur ses propres ressources et en concevoir de nouvelles, dans le but d'expérimenter de nouveaux fonctionnements, de libérer son potentiel, gagner en autonomie, en donnant du sens à son action.

Par une **série d'entretiens individuels**, cet accompagnement pragmatique vise à créer un espace privilégié, facilitant les prises de conscience, les acceptations, l'émergence d'idées novatrices et de projets et, surtout, l'envie et la force de les réaliser.

L'**utilisation d'outils** et la **prescription de tâches** en inter séances ont pour but d'appréhender concrètement la problématique posée et de travailler avec la personne et ses ressources, autour des **objectifs définis en début de parcours**.