

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.