

3 clés pour bien démarrer son coaching individuel

Le coaching est un terme qui se répand dans tous les domaines de la vie privée et professionnelle. Pour la fédération internationale de coaching ICF, *«le coaching professionnel se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnelle. A travers le processus de coaching, le client approfondit ses connaissances et améliore ses performances»*

Vous envisagez de démarrer un coaching ? ou votre entreprise vous propose un coaching ?

Si vous êtes un client particulier ou un collaborateur d'une entreprise, voici quelques clés pour vous aider à vous engager dans cette démarche.

1. Se renseigner sur ce que recouvre le coaching

Avant de vous lancer dans votre coaching, connaissez-vous les différences entre coaching et formation ? coaching et psychothérapie ? coaching et conseil ? coaching et mentoring ? coaching et tutorat ? ...

2. Choisir son coach

Le plus souvent, l'entreprise peut vous proposer de rencontrer deux ou trois coachs, rarement un seul. Ainsi si le coach rencontré ne vous convient pas, n'hésitez pas à demander à votre entreprise d'en rencontrer un second.

Dans tous les cas, vous restez libre d'accepter ou non la démarche de coaching. Votre adhésion est nécessaire pour vous engager dans le coaching. Votre implication est l'une des conditions de succès de votre accompagnement.

Que vous soyez un particulier ou un collaborateur en entreprise, notre recommandation est la même : avant de faire votre choix, vous pouvez rencontrer 2 coachs.

Concernant le coach lui-même, renseignez-vous sur ses formations au coaching, son expérience, son appartenance à une association professionnelle de coaching ainsi que son cadre déontologique.

3. Vérifier le contrat

Le contrat est une des pièces importantes car il formalise le cadre qui comprend :

les **séances** : lieu, durée, modalité (présence, téléphone), prix, périodicité,

le **processus de définition des objectifs** : en entreprise, des réunions tri voire quadri partites ont lieu entre le RH, le hiérarchique, le bénéficiaire du coaching et le coach, afin de se mettre ensemble, d'accord sur les objectifs à atteindre,

les **objectifs du coaching** qui doivent être stipulés clairement et associés à des indicateurs mesurables et observables,

les **engagements et responsabilité du bénéficiaire** : le bénéficiaire est responsable pleinement de ses actions et de ses décisions,

les **engagements et responsabilité du coach** : confidentialité, obligation de moyens, respect d'une charte de déontologie (<http://www.coachfederation.org/about/ethics.aspx?ItemNumber=850&navItemNumber=621>),

adhésion à une association professionnelle de coaching

Fiche rédigée par un des groupes de travail du Comité Déontologie de ICF France

Michèle AVARO (ACC), Joceline HAMON (PCC), Béatrice MELIN (PCC), Elisabeth MORE (ACC), Florentin ROCHE