

[Type text]

COACH*Line*
Coaching On Demand



BIENVENUE A COACHLINE

LIVRET

[Type text]

[FORMULAIRES COACHLINE 2007. www.coachline.fr.]



BIENVENUE

Bonjour et Bienvenue! Vous trouverez ici un premier petit guide qui vous permettra de mieux comprendre ce que vous pouvez attendre de votre investissement dans une séance de coaching. Non, vous ne perdez pas votre temps à lire ces quelques feuillets ! Suivez les conseils que vous trouverez ici et vous pourrez ainsi tirer le meilleur bénéfice possible de vos séances de coaching.

CE A QUOI VOUS POUVEZ VOUS ATTENDRE AVANT VOTRE PREMIÈRE SEANCE

L'« expérience coaching » commence au moment où vous vous engagez pour votre première séance. Beaucoup de clients nous disent qu'avant leur première séance ils ont ressenti des émotions liées à: la curiosité, aux doutes, à l'excitation ou des sentiments d'incertitudes quant au concept du "coaching" lui même. Si vous ressentez ce genre d'émotion, sachez que ces symptômes sont normaux et prévus. Cela signifie que vous anticipez des réajustements nécessaires, des changements à venir et que votre corps et votre esprit manifestent par le biais de ces émotions la préparation à cette phase d'adaptation.

Si vous le souhaitez, prenez les notes à ce sujet: cela peut vous permettre de mieux répondre aux différents questionnaires que nous vous proposons et cela peut être utile d'en parler lors de votre première séance de coaching. .

CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE DE VOTRE COACH

◆ Confidentialité

Tous nos échanges (conversations, E-mail, fax, etc.) resteront strictement confidentiels. Le coaching est un espace de sécurité et de liberté pour vous. Pour parler vrai il est important de se sentir en sécurité à 100%.

◆ Disponibilité (pour les coaching prévus sur plusieurs séances)

Vous pouvez contacter votre coach en dehors des sessions programmées (15minutes/semaine).

Vous êtes encouragé à rester en contact par E-mail si nécessaire.

Nous répondrons toujours à vos communications dans un délai de 48 heures.

◆ Engagement et intégrité

Le coach s'inscrit dans une relation avec son client qui fait appel à ses plus hauts critères d'intégrité, d'honnêteté, de respect et de professionnalisme. Il met un point d'honneur à donner une prestation de service qui soit à haute valeur ajoutée et il doit faire savoir très vite à son client si son intervention va faire une différence vraiment significative et positive dans la vie ou dans les affaires de son client.



◆ Attitude Non-De jugement

Le coach n'est pas là pour juger ce qui est « vrai » ou « faux », "bien" ou "mal". La posture du coach est un concept difficile à saisir quand on ne l'a pas expérimenté. Ce qui importe au coach c'est de vous restituer par effet de miroir ce qui se passe vraiment dans votre vie. S'il mettait ses propres critères en jeu il ne pourrait plus remplir cette fonction. C'est pour cette raison même que vous pouvez partager avec lui des informations dont il vous semble qu'elles vous rendent vulnérable, car il vous accompagnera sur ces sujets avec intégrité et respect.

◆ Ténacité au sujet de votre progrès

Vous prenez un coach pour vous aider à vous développer. Un coach n'est pas votre ami et toute la valeur qu'il peut vous apporter vient de sa non complaisance. C'est pourquoi certaines questions pourront vous mettre dans une situation inconfortable ou vous renvoyer à votre responsabilité, à vos engagements. Il peut également vous faire des "feed-back" qui auront pour objet de vous "réveiller". Cependant sachez qu'il est justement votre meilleur allié.

CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE DE VOUS-MÊME ET DU COACHING

- ◆ C'est à vous de savoir des résultats que vous voulez obtenir suite à notre séance. C'est à nous de mettre en place les modèles et les méthodes de coaching qui vous mèneront à ces résultats. C'est ensemble que nous devons définir des critères de mesures concernant ces résultats (par exemple, dans le cadre d'un coaching permettant d'améliorer la gestion personnelle de votre budget personnel, nous pourrions fixer un indicateur concernant la réussite de notre objectif qui serait le suivant: « je saurais que j'aurais atteint mon objectif quand mon compte sera encore créditeur de 10€ au 30 du mois). Dans le cadre de coaching sur plusieurs séances nous pouvons passer en revue ensemble les actions que vous avez menées entre deux séances, examiner ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné, nous poser les bonnes questions, mettre en place des stratégies et programmer des actions nouvelles.
- ◆ Dans une expérience de coaching il peut y avoir des moments de grande satisfaction et des moments de doutes. Tous ces moments sont importants et font parti d'une courbe de croissance. De toute façon la courbe générale sera positive en fin de compte. Les clients des coachs obtiennent des résultats concrets et mesurables. En prime ils ont appris à augmenter leur autonomie, ils ont une meilleure maîtrise d'eux même et se sentent plus serein.

CE QUE NOUS VOUS DEMANDERONS

◆ Gestion du temps

Soyez à l'heure à vos rendez-vous. Si vous devez vous décommander, faites-le 24h à l'avance. Dans le style de vie que nous avons tous, respecter son planning à 100% tient de l'exploit. Il est important alors d'anticiper, de prévenir que



l'engagement ne pourra être tenu comme il avait été prévu. Cette demande de rigueur de la part du coach vous aidera à poser des actions plus cohérentes en général dans votre vie.

◆ Faire ce qui a été convenu

Lors des séances de coaching, nous convenons ensemble soit de « homeworks » soit de tâches à accomplir. Si vous avez donné votre accord, alors faites ce qui a été convenu et dans les temps indiqués. En effet cela impactera fortement la séance suivante et la progression vers l'objectif défini.

◆ Feed-back

En coaching la notion de feed-back (retour d'informations)est capitale. Le coaching tient compte d'indicateurs concrets, qu'il s'agisse de données provenant du ton de votre voix, de votre respiration, de ce que vous avez fait, de résultats que vous avez obtenu. Tous ces éléments sont autant de sources d'informations pour le coach et pour vous. Donnez et demandez du feed-back autant que possible. Faites-nous savoir quand quelque chose fonctionne bien pour vous et ce qui ne fonctionne pas. Si vous souhaitez approfondir un sujet en particulier à partir d'un feed-back, n'hésitez pas à le proposer à votre coach. Le feed-back est la manière la plus efficace d'obtenir ce dont vous avez besoin.

VENEZ PRÉPARÉ

Si vous avez clairement identifié votre objectif pour chaque session, vous obtiendrez plus et vous serez plus percutant. Mettez en évidence, pour chaque anecdotes ou exemples, ce qui vous a interpellé ou les enseignements que vous en avez tirés.

TENEZ VOS ENGAGEMENTS

Votre coach sera amené à vous faire des demandes concrètes. A partir de là deux possibilités: soit vous vous sentez vraiment prêts à faire ce qu'il vous demande alors faites le, c'est ainsi que vous progresserez vraiment vers votre objectif. Si vous sentez monter une réticence aussi légère soit-elle, parlez en à votre coach. En effet cela veut dire que vous avez besoin de cheminer avant de passer à l'acte et votre coach est là pour vous y aider. .

SOYEZ COURAGEUX

Pour votre coach, chaque client est un nouvel univers qu'il découvre. il n'a pas de pensées toute faite vous concernant et il ne vous juge pas. Pour lui, vous représentez avant tout un monde de possibilités. De plus, nous



l'avons déjà dit, votre coach est lié par le secret professionnel. Cela veut dire que vous êtes dans un espace de totale sécurité. Vous pouvez lui dire ce que vous ne pouvez pas dire à votre entourage et ce que vous osez à peine vous dire à vous même. il est là vous vous aider Tirez parti de cela. Vous pouvez lui parler de votre situation financière, de votre patron, de vos doutes, vous pouvez formuler vos pensées franchement et directement sur les sujets qui vous occupent. Jouez cartes sur tables avec lui et vous progresserez très vite.

FAITES UNE LISTE DE CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT DANS LA VIE

Le coaching fonctionne mieux quand vous avez des buts clairs basés sur les vos besoins et valeurs. Vous trouverez ci-dessous une liste d'objectifs les plus fréquemment évoqués par les clients demandeurs d'un coaching. Vous pouvez également découvrir les zones de votre vie où la mise en place de certains objectifs s'avérerait utile pour vous. Le questionnaire sur les DOMAINES DE VOTRE VIE peut vous y aider. Vous pouvez également commencez par des séances d'auto-coaching afin de mettre en évidence, vos besoins et vos valeurs (voir ci-dessous programmes d'auto-coaching) .

DOUBLEZ VOTRE NIVEAU D'EXIGENCE

Pour un coach vous représentez un univers de possibilités dont certaines n'ont pas encore été découvertes. C'est pour cela que le coach est exigeant. Donc il est important pour lui que vous soyez disposé à:

- ... Changer certains comportements
- ... Revoir des décisions que vous avez prises, des prétentions ou des certitudes que vous avez eues.
- ... Expérimenter, essayer de nouvelles choses
- ... A dire la vérité sans avoir peur.
- ... Supprimer des sources de stress.
- ... Revoir l'organisation de votre temps.
- ... Obtenir des appuis, des ressources qui vous permettrons de résoudre vos problèmes.
- ... Vous fixer des objectifs plus ambitieux.
- ... Revoir vos standards personnels à la hausse.
- ... Commencer à mieux vous traiter ainsi que les personnes en général
- ... Cessez de tolérer ou de souffrir au sujet de certaines choses qui se passent dans votre vie.



VENEZ À VOTRE SEANCE AVEC UN ORDRE DU JOUR

Nous avons 30 minutes ou 1 heure ensemble. Venez avec une liste des sujets que vous souhaitez évoquer pendant la séance. Sur cette liste, incluez des exemples précis comme :

- les succès que vous avez eus la semaine précédente
- les problèmes auxquels vous avez faits face/comment vous les avez traités.
- un sujet précis qui vous occupe en ce moment.
- un sujet stratégique ou tactique d'actualité.

SOURIEZ, VOUS ETES COACHE !

Le coaching n'est pas une psychothérapie. Il induit une dynamique positive dans laquelle vous allez retrouver de l'énergie. le coach est un allié unique avec qui vous pouvez bâtir une relation d'honnêteté, de confiance, de respect et avec qui vous partagez des éléments personnels et une période de votre vie.

TRAVAILLEZ SUR LES PROGRAMMES D'AUTO-COACHING

Les programmes d'auto-coaching vous permettent de mettre à jour, seuls, des éléments sur les quels vous pourrez ensuite travailler avec un coach. Il n'est pas utile de faire ce travail avec le coach, cela constituerait une perte d'argent pour vous. Vous êtes invité à travailler les programmes suivants :

- le programme de vos besoins
- l'éclaircissement de vos valeurs
- le programme qui inspecte tous les domaines de votre vie
- Le programme sur les Croyances
- Le programme des fondations personnelles
- Le programme d'évolution personnelle



AMELIOREZ VOS NIVEAUX D'ENERGIE ENTRE NOS SESSIONS

Prenez soins de vous en permanence. Se faire coacher ne suffit pas. Il est important vous vous introduisiez des éléments d'équilibre dans votre vie quotidienne. Il est beaucoup plus facile de progresser et de réussir ses objectifs quand on se sent en bonne forme et en bonne santé. Etablissez votre propre liste des bonnes habitudes quotidiennes que vous vous sentez capables de prendre en ce moment.

- ... 30 minutes de marche par jour
- ... Réduisez ce qui vous fait prendre du poids
- ... Réduisez la consommation d'alcool
- ... Deux séances de sport par semaine
- ... Lire
- ... Écoutez de la musique
- ... Manger plus de fruits et de légumes frais
- ... promettez moins et faites plus
- ... Réduisez le trio: caféine/nicotine/alcool
- ... Couchez vous plus tôt
- ... Réduisez tous les sucres rapides
- ... Prenez des compléments alimentaires
- ... Écrivez un journal intime
- ... TELECHARGEZ AUSSI LE MANUEL DE L'EFFICACITE PERSONNELLE

TOUTES NOS FELICITATIONS, VOUS ETES PRETS !