



Coaching individuel



Une relation pour grandir

Le coaching individuel est un espace où s'expérimente une relation privilégiée, où le coaché accepte de se livrer pour mieux se comprendre. Le coach l'accompagne avec bienveillance dans sa découverte de lui-même en lui tendant un miroir.

Principes

1. Contractualisation
2. Coresponsabilité
3. Engagement
4. Confrontation

Le changement ne vient que de soi

Seul le coaché a la capacité de faire évoluer ce qui le met dans l'inconfort.

Il reste le seul décideur de ce qu'il veut vivre autrement. Sans volonté, point de changement.

L'évolution du coaché se fait s'il s'autorise à porter un autre regard sur ce qu'il vit, à accepter ses propres limites et à se confronter à la réalité.

En pratique

- Des séances de 60 à 90 minutes toutes les 3 à 4 semaines
- En présentiel ou à distance
- Un suivi post-coaching à 6 et 12 mois