

Coaching individuel

Clarifier son évolution professionnelle, se préparer à une présentation en public, maîtriser le management de son équipe, développer ses capacités de persuasion, résoudre un problème difficile... Autant de situations professionnelles qui éprouvent les savoir-faire, mais aussi les ressources personnelles de chacun et sollicitent ses potentialités cachées.

Le coaching individuel constitue un lieu où la personne volontaire peut étudier, en toute confidentialité, ses propres situations passées ou en cours. Elle peut ainsi mieux progresser à partir de ses capacités et élaborer des choix ou des scénarios adaptés à son contexte professionnel.

Contact :
01 40 20 04 09
info@pragma-consultants.fr

Personnes concernées

Toute personne cherchant à progresser dans ses relations professionnelles, internes ou externes, ou bien à assumer une conjoncture difficile voire conflictuelle : managers, formateurs, commerciaux, fonctionnels...

Objectifs du coaching

Dans le cadre des orientations de l'entreprise, les objectifs sont clarifiés avec l'intéressé au cours d'un contact préalable. Ils sont ensuite précisés concrètement au début de la 1^{ère} séance et évalués en fin de coaching.

Exemples :

- **Traiter** des situations professionnelles concrètes impliquant une maîtrise de son savoir-faire en communication ou en management
- **Développer** des capacités personnelles et relationnelles permettant d'acquérir une plus grande maturité dans sa fonction
- **Se préparer** à une échéance (intervention, négociation, projet, nouvelle fonction...)

Contenu

Les éléments de contenu sont précisés en début de coaching, à la lumière des objectifs à atteindre puis ajustés au cours de son déroulement. Ils constituent le « contrat de contenu » passé entre l'entreprise, le coach et le coaché

- **Recensement des questions** et difficultés concrètes rencontrées sur le terrain par la personne
- **Etude des points identifiés** (passés ou en cours), pour établir le recul nécessaire à une meilleure prise de conscience des facteurs de progression
- **Prise en compte pluridimensionnelle** des facteurs émanant de soi, des autres, des données du contexte et de l'entreprise
- **Expérimentation pratique** et exploration des pistes de développement des ressources personnelles
- **Retours d'impact** et examen des effets constatés, en séance et sur le terrain
- **Elaboration** d'un « guide personnalisé » facilitant le recours aux ressources de l'intéressé
- **Elaboration** des instruments d'aide méthodologique requis par la fonction ou les rôles à assumer
- **Utilisation d'une approche « analogique »** mettant en lumière les facteurs de blocage et de résolution
- **En fin de coaching**, retour aux questions et situations initialement posées, pour synthèse pratique et approfondissement avec l'intéressé

Particularités pédagogiques

- Le coaching s'appuie essentiellement sur les situations et points de progression identifiés au début de chaque séance.
- Alternance des séances individuelles et des expériences vécues sur le terrain.
- Respect de la confidentialité des contenus exprimés et relatés qui touchent la personne en coaching
- Si au cours du coaching un obstacle apparaît compromettre l'atteinte des objectifs, une régulation tripartite peut être réalisée pour décider de la suite à donner au coaching.

Modes de diffusion

- Minimum de 3 x ¼ journées, espacées d'intervalles allant de 2 à 4 semaines