

Structuré, transparent et créatif
pour de nouvelles perspectives, plus de clarté et joie de vivre!

Pourquoi un coaching?

Votre profit: De nos jours, beaucoup d'entreprises préfèrent un coaching à la place d'une formation continue, parce que ce soutien personnel est plus individuel et répond souvent mieux aux besoins de la personne. Le coaching est surtout une excellente solution pour réaliser un changement efficace, rapide et en plus à un prix abordable. Le coaching est taillé sur mesure et offre à chaque personne des méthodes, des techniques et des possibilités pour réaliser ses besoins et buts avec succès. Ce qui est également un avantage pour les teams et un vrai profit pour l'employeur. Lors de fusions, changements de direction, pour clarifier des décisions et pour gérer les conflits, la plupart des organisations chargent un coach externe en tant que médiateur puisqu'il est une instance neutre. La pression, l'obligation de réussir tout comme la complexité et la dynamique des demandes et des exigences présentes et futures ont énormément augmentées. Ce sont pour ces raisons que le coaching a gagné de plus en plus d'importance pour les entreprises, que ce soit pour éviter le stress, un burnout ou même un mobbing. Les personnes privées apprécient le coaching individuel pour la réflexion sur soi-même, développer leurs ressources, forces et talents, pour prendre des décisions dans des situations difficiles (par exemple un changement dans la vie professionnelle, dans le privé ou durant des formations continues). Le coaching offre de nouvelles perspectives, il peut enlever des blocages et donner du courage pour aller de l'avant. Le coaching est particulièrement favorable pour toutes les personnes qui sont ouvertes, motivées et prêtes à être actives pour améliorer leur qualité de vie et leur bien-être en cas de périodes difficiles. A l'occasion d'un premier entretien nous analyseront ensemble les besoins, les buts et les attentes ainsi que les possibilités et les conditions (par écrit). Le document « **clarification de l'ordre** » (voir PDF) peut vous aider à préparer et formuler vos besoins. La discrétion et la protection des données est évidente. La qualité de mes services est régulièrement vérifiée lors de supervisions par des experts selon les directives d'association professionnelle en coaching (www.bso.ch) et ensuite perfectionnée.

La méthode: Le coaching s'oriente aux solutions systémiques et vient de la psychologie humaniste positive. Il encourage à trouver des nouvelles possibilités et des solutions. Les vœux, les besoins, les visions et les buts futurs sont thématiques et non les problèmes et le passé. Important est de savoir que chaque personne devient l'expert de sa propre vie, capable de débloquer ses barrières personnelles. Un « coach » soutient le « coaché » (une ou plusieurs personnes) au moyen de méthodes et instruments avec des questions circulaires pour arriver du départ du „voyage“ au but. Ceci avec une communication claire qui encourage la personne à trouver des solutions pour améliorer sa situation. La différence entre le coach et le psychothérapeute est que ce dernier se concentre à diagnostiquer, analyser et traiter les maladies. Le coach se concentre sur le futur en tenant compte des forces et des succès, des besoins et des visions de la personne. A ce jour le coaching n'est pas encore une intervention acceptée et financée par toutes les caisses maladie. Aussi ne remplace-t-il pas une thérapie.

Littérature et précisions: Bamberger, Günter G., Lösungsorientierte Beratung; Dilts, Robert B., Professionelles Coaching mit NLP; Radatz, Sonja, Beratung ohne Ratschlag.