

# COACHING PROFESSIONNEL

*Accompagnement professionnel personnalisé*



**Jeanne BOURGAULT**  
Coach professionnelle certifiée  
Entraîneure à la réflexivité



# SOMMAIRE

La Coach Professionnelle .....	4
L'approche .....	5
Définition du Coaching Professionnel .....	6
A qui s'adresse le Coaching Professionnel ? .....	7
Dans quel cas avoir recours au Coaching Professionnel ? .....	8
Quels bénéfices du Coaching Professionnel? .....	9
Les modalités du Coaching Professionnel .....	10
L'espace travail .....	11
Les clés de la relation .....	12
Des prestations sur mesure .....	13
Retour d'expérience.....	14
En bref .....	15
Contact .....	16

# LA COACH PROFESSIONNELLE

ENTRAINEURE A LA REFLEXIVITE  
CONSULTANTE RH

---

**Master II en Sciences  
Humaines et Sociales  
– Sociologie**

---

**Certification RNCP  
de Coach  
Professionnel auprès  
de Dominique Jaillon  
(Centre d'Analyse des  
Pratiques  
Professionnelles)**

---

**Adhérent à  
l'Association  
Française de  
l'Accompagnement  
Professionnel  
Personnalisé  
(AFAPP)**

---

**Respect de la  
déontologie de la  
SFCoach©**

---

**Plus de 10 ans  
d'expérience de  
l'accompagnement**

---

**Expérience de  
l'outplacement, des  
cellules de  
reclassement, du bilan  
professionnel et du  
bilan de compétences**

---

**Maîtrise des pratiques  
d'évolution et de  
mobilité  
professionnelle,  
développement des  
compétences et des  
potentiels**



# L'APPROCHE

COACHING PROFESSIONNEL :  
UNE DEMARCHE  
DE TRANSFORMATION DURABLE



Le coaching professionnel, démarche de progression personnelle et professionnelle, est une dynamique de co-construction où les acteurs sont chacun singuliers et animés de mécanismes divers.

L'approche engagée dite socio-analytique, intègre trois niveaux de compréhension : le psychisme humain, les relations humaines et l'organisation (la société, l'entreprise, les groupes sociaux, l'environnement etc.).

Le coaching professionnel permet à l'individu de penser ses mécanismes comportementaux et cognitifs mais également de penser la situation dans laquelle il est "pris". Est donc proposé un accompagnement de l'analyse de l'Homme en situation, dans une perspective d'action.

La réflexivité, comme démarche à se prendre soi-même comme objet d'observation permet alors la prise de recul nécessaire à la meilleure appréhension et connaissance de soi et de son environnement. Elle devient la dynamique principale du coaching professionnel.

Le coaching professionnel est puissant. Il engendre des transformations et des évolutions durables et profondes.

**Mais attention, pas de changement sans dérangement !**

Pour comprendre, il faut déranger. Le dérangement permet l'analyse. Sans dérangement pas d'avancement !

Le coaching professionnel permet au coaché d'être la meilleure version de lui-même, dans l'idée de progression et de développement des potentialités.



# DEFINITION DU COACHING PROFESSIONNEL

« Le Coaching est l'accompagnement de personnes ou d'équipes pour le développement de leurs potentiels et de leur savoir-faire dans le cadre d'objectifs professionnels ».

1996 - Création de la Société Française de Coaching (SFCoach)

## ETHYMOLOGIE

A l'origine, tiré du français « coche », voiture guidée par un cocher pour aller d'un point « départ » à un point « arrivée ».

Ensuite, terme utilisé aux Etats-Unis dans le domaine sportif (1850) où le « coach » entraîne une équipe ou un sportif de haut niveau (en France 1980).

Ce terme est depuis revenu en France, et désigne une personne qui **accompagne** durant un laps de temps une personne pour l'aider à **atteindre un objectif** ou à **révéler son potentiel**.

## SPECIFICITES

Le coaching professionnel a pour objectif l'optimisation du potentiel des individus.

Il permet d'évacuer ce qui fait obstacle au développement, d'exprimer les désirs et aspirations, développer les atouts, acquérir de nouvelles compétences et mettre en oeuvre un plan d'amélioration de la performance.

Le coaching professionnel est un espace facilitateur de changement.

# A QUI S'ADRESSE LE COACHING PROFESSIONNEL ?

**Le coaching professionnel individuel s'adresse à tous les niveaux de collaborateurs d'une organisation.**

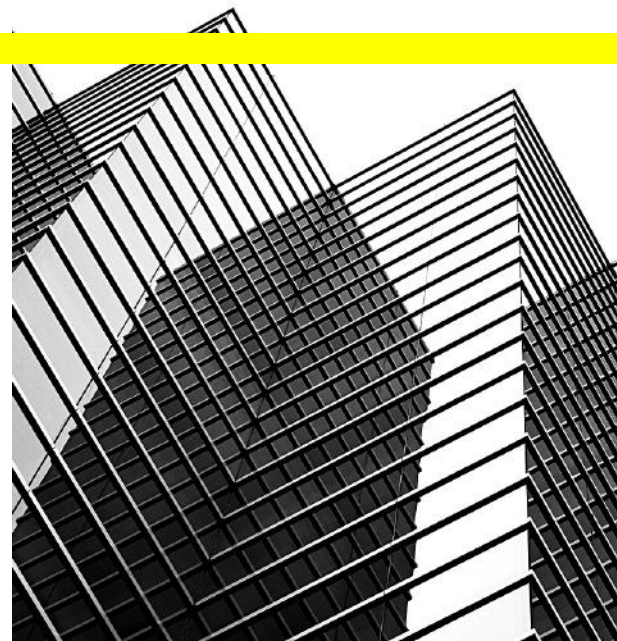
Il est proposé afin d'optimiser les performances dans le cadre d'une démarche de développement personnel. Le coaching professionnel devient un outil managérial intégrant la responsabilité individuelle.

---

**Le coaching professionnel particulier s'adresse à toutes personnes désireuses d'atteindre un objectif.**

Le coaching professionnel devient un outil de développement personnel et professionnel basé sur la réflexivité.

"Devenir la meilleure version de soi-même"



**Le coaching professionnel d'équipe s'adresse à l'ensemble des collaborateurs et de leur responsable.**

Il facilite la création d'une équipe, la coopération, les processus collectifs. Il permet un partage de l'information plus efficace, apporte une fluidité et un accroissement de la réactivité.

Il améliore l'appartenance au groupe, redonne du sens et permet la projection d'une vision fédératrice. Il vise la réussite collective.



# DANS QUEL CAS AVOIR RECOURS AU COACHING PROFESSIONNEL?

## **COACHING PROFESSIONNEL D'EQUIPE**

- Créer une nouvelle équipe
- Faciliter la cohésion d'une équipe
- Développer la performance collective
- Redynamiser une équipe
- Faciliter la résolution de difficultés et de conflits
- Mobiliser une équipe sur un objectif stratégique
- Accompagner l'épanouissement professionnel
- Repenser les situations

## **COACHING PROFESSIONNEL INDIVIDUEL**

- Optimiser son efficacité personnelle
- Intégrer un nouveau poste
- Se préparer à un enjeu important
- S'adapter à de nouvelles responsabilités
- Améliorer son fonctionnement, sa posture professionnelle
- Améliorer son leadership et son style de management
- Développer des compétences
- Accompagner un début, une fin ou une évolution de carrière

## **COACHING PROFESSIONNEL PARTICULIER**

- Renforcer la confiance en soi
- Développer un potentiel
- Donner sens
- Accompagner au changement
- Construire un projet
- Mieux se connaître



# QUELS BENEFICES DU COACHING PROFESSIONNEL ?



## **POUR L'ORGANISATION**

L'apport de solutions satisfaisantes et d'une très grande souplesse pour faire face aux challenges et aux difficultés rencontrées.

La proposition de solutions humaines à des problèmes humains faisant confiance à l'intelligence des individus.

Le succès des réorganisations, des promotions, des recrutements.

L'aide aux salariés dans des phases de changement personnel ayant entraîné une baisse de performance.

L'image de marque, fidélisation et satisfaction des collaborateurs.

L'accompagnement de manière positive au changement.

## **POUR LA PERSONNE COACHEE**

Une plus grande confiance en ses capacités personnelles.

Une estime et une affirmation de soi renforcée.

L'accès à une plus grande autonomie.

La découverte ou la reprise en main de son pouvoir d'action.

Un autre regard sur les situations.

La prise de recul face au quotidien.

Le développement de sa créativité.

L'amélioration de la connaissance de soi.

# LES MODALITES DU COACHING PROFESSIONNEL

## LA DEMANDE ET LE CONTRAT DE COACHING PROFESSIONNEL

Sans demande réelle de changement de la part du coaché, il ne peut y avoir de coaching professionnel.

Un contrat formalisera le contexte, l'origine de la demande, les besoins formulés, l'objectif défini.

---

## LE NOMBRE ET LA FREQUENCE DES SEANCES

Durée moyenne d'une séance = 1h30

De 8 à 12 séances

Séances espacées de 1 à 3 semaines

---

## LE LIEU DES SEANCES

Tout lieu convenu entre les parties, de préférence le bureau du coach.

Le lieu de travail du coaché est à éviter.

---

## CONFIDENTIALITE

Le coaching professionnel s'astreint au secret professionnel.

## MISE EN OEUVRE DU COACHING PROFESSIONNEL PRESCRIT

Entretien initial avec le prescripteur

Entretien préalable avec le potentiel coaché

Réunion tripartite : prescripteur, coaché, coach

Validation de la demande

Etablissement du contrat de coaching (objectif, nombre de séances...)

En cours de coaching: bilan intermédiaire

En fin de coaching : bilan de coaching

# L'ESPACE TRAVAIL

---



Le coaché est l'expert de son coaching.

---

Le coach professionnel agit comme un miroir : il écoute, reformule, questionne.

A partir de sa formation et de son expérience, le coach a des pistes de réflexion « possibles », mais s'adapte à « l'ici et maintenant » du coaché, qui élabore ses propres solutions.

---

Le coach professionnel suscite, favorise et éprouve la réflexion du coaché. Il entraîne le coaché à la réflexivité.

Le coach professionnel et le coaché instaurent un partenariat et une confiance nécessaire à la dynamique travail.

---

Le coach professionnel stimule sans jamais précéder.



# LES CLES DE LA RELATION

## **ETABLIR LES FONDATIONS**

- Définir clairement les objectifs et la nature de la relation de travail
- Etablir un contrat de coaching
- Analyser la demande
- Orienter en cas de besoin
- Respecter les directives éthiques et normes professionnelles
- Respecter la déontologie SFCoach

## **COMMUNIQUER AVEC EFFICACITE**

- Ecouter avec attention
- Etre au service du client
- Encourager
- Intégrer et exploiter les idées
- Comprendre
- Favoriser l'expression
- Clarifier
- Non juger
- Poser les "bonnes" questions
- Résumer, paraphraser, réitérer
- Reformuler
- Exprimer et définir clairement
- Discerner
- Communiquer directement

## **CO-CREER LA RELATION**

- Construire un climat de confiance et de respect
- Soutenir
- Faire preuve de sincérité, de souplesse et d'humour
- Proposer une qualité de présence
- Etre à l'écoute, concentré et disponible
- S'adapter
- Etre intègre
- Suivre son intuition
- Expérimenter
- Dynamiser l'atmosphère

## **FACILITE LE CHEMINEMENT ET LA REUSSITE**

- Sensibiliser le client
- Décrypter les propos
- Identifier les préoccupations
- Ouvrir les possibles
- Développer de nouvelles pensées
- Concevoir des actions
- Co-crée
- Promouvoir l'expérimentation
- Préconiser
- Planifier et établir des objectifs
- Identifier les succès
- Gérer les progrès et la responsabilité

# DES PRESTATIONS SUR MESURE

LA PERSONNALISATION ET  
L'ADAPTATION AMENENT LA REUSSITE !

## **IMPORTANTANCE D'ELABORER DES SOLUTIONS PERSONNALISEES ET INNOVANTES**

Le coaching professionnel, tel que je le conçois, se base sur la construction de parcours sur mesure et modulables.

Il s'agit de combiner les compétences et l'expérience du coach avec la demande et les objectifs du client.

Cette approche individualisée répond précisément aux attentes et besoins de chacun. Seront donc proposés des outils personnalisés et adaptés à chaque situation. Le coach étant doté de compétences multi-référentielles et multi-dimensionnelles.

---

## **MODALITES FINANCIERES**

Des prestations sur mesure engendrent des prix sur mesure.

Sont privilégiés des tarifs forfaitaires pour faciliter la visibilité et favoriser la clarté contractuelle.

## **CONDITION OPTIMALE DE REALISATION**

La personne coachée doit être actrice de son parcours de coaching professionnel. Elle consacrera du temps et de l'énergie afin de mener à bien cette action de développement personnel et professionnel.

Le prescripteur, le cas échéant, mettra à disposition les conditions nécessaires à la bonne réalisation de la prestation.

# RETOUR D'EXPERIENCE



*"C'est une approche qui m'est aujourd'hui très précieuse au quotidien."*

Gérante d'entreprise, 45 ans

*"Me poser, être guidé, prendre conscience, développer ma performance et mon efficacité, voilà ce que m'a permis le coaching de Jeanne."*

Manager, 47 ans

*"Tout est différent maintenant, je m'affirme et me positionne beaucoup plus facilement. Mes relations de travail se sont apaisées et je fais du bon travail."*

Responsable production, 52 ans

*"J'ai appris à mieux me connaître et mieux comprendre ce qui m'entoure pour avancer dans ma vie professionnelle et personnelle en cohérence avec moi-même"*

Cadre, 52 ans



# EN BREF



Le coaching professionnel repose sur la **co-construction**. C'est une dynamique de construction où l'atteinte d'un objectif est le résultat à obtenir.

---

Le coaching professionnel est la démarche d'atteinte durable des objectifs.

---

Le coaching professionnel est le moyen d'engager des changements profonds.

---

Pas de "kit solutionniste", mais des prestations individualisées et personnalisées.

---

S'investir dans une démarche de coaching c'est accepter un travail sur soi.

Le coaching professionnel c'est l'exploration avant l'action.

**Co-construire est la plus belle chose que l'on puisse donner et recevoir.**

**Le cheminement réflexif est garant d'un travail profond  
dont on ne perd jamais les bienfaits.**

# CONTACT

Besoin de poser une question ?  
Envie de partager une situation ?  
A la recherche d'une solution ?

**L'échange est le meilleur outil  
pour y répondre !**

N'hésitez donc pas à me  
contacter.

Tout échange est confidentiel et  
sans engagement.



**Jeanne BOURGAULT**

**06 23 99 45 61**

**contact@jeanne-bourgault.fr**

**www.jeanne-bourgault.fr**

