

A man and a woman are shown in a coaching session. The man is on the left, looking towards the woman on the right. They are both smiling and appear to be engaged in a conversation. The background is a blurred office setting.

# ENGAGEZ LA CONVERSATION.

**Découvrez ce qui vous attend  
pendant une session de coaching.**

Le coaching est un processus créatif et stimulant qui va vous inciter à maximiser votre potentiel personnel et professionnel. Votre coach ICF sera votre partenaire pendant ce parcours, qui consistera à identifier, clarifier et atteindre vos objectifs.

## Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching professionnel se concentre sur l'identification d'objectifs, la création de résultats et la gestion des changements personnels. D'autres professions de service, comme le consulting et la psychothérapie, reposent sur l'expérience et l'expertise du professionnel. Dans le cadre du coaching, l'expert c'est vous, le client. Le rôle de votre coach est de vous poser des questions pertinentes, de servir de caisse de résonance à vos idées, de proposer une évaluation et des observations objectives, de fournir une écoute intégrale et active, de vous faire remarquer vos lacunes et de vous encourager à faire évoluer votre réflexion afin de mettre en lumière des points de vue innovants.

## Quels types d'objectifs pourrais-je aborder avec un coach ?

Vous souhaitez aborder une opportunité ou un défi particulier ? Vous vous sentez « coincé » sur le parcours qui vous mène à vos objectifs ? Voici deux excellents exemples de sujets que vous pouvez traiter dans le cadre d'une conversation de coaching.

Les autres motifs les plus fréquents pour solliciter les services d'un coach comprennent :

- Optimiser les performances au travail
- Développer les opportunités professionnelles
- Améliorer l'estime de soi/la confiance en soi
- Maximiser son potentiel
- Définir des points forts et des points faibles
- Améliorer la gestion des stratégies commerciales
- Gérer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée st

## Quel est mon rôle ?

Les relations de coaching les plus fructueuses commencent lorsque le client a une idée précise de ce qu'il souhaite accomplir et lorsqu'il est ouvert à la collaboration et à de nouveaux points de vue.

En tant que client de coaching, votre rôle consiste à :

- Créer un programme de coaching sur la base d'objectifs pertinents d'un point de vue personnel
- Assumer l'entière responsabilité en ce qui concerne vos propres actions et décisions
- Utiliser le processus de coaching pour promouvoir la conception d'opportunités et de nouveaux points de vue
- Solliciter des compétences de résolution des problèmes et de réflexion d'ensemble
- Utiliser les outils, les concepts, les modèles et les principes fournis par votre coach en les appliquant dans le cadre de nouvelles actions efficaces

*L'International Coaching Federation (ICF) est le plus grand organisme mondial en ce qui concerne l'évolution de la profession de coach sur le plan international, en faisant du rôle de coach une partie intégrante de toute société prospère. Fondée en 1995, la fédération comprend plus de 40000 membres situés dans plus de 140 pays et territoires, qui travaillent dans un but commun : sensibiliser au coaching, défendre l'intégrité de la profession par le biais de l'apprentissage continu et appliquer les normes éthiques les plus élevées. Grâce à ses six sous-organisations uniques, l'ICF habilite les coachs professionnels, les clients en coaching, les organisations, les communautés et le monde entier grâce au coaching. Rendez-vous sur [coachingfederation.org](http://coachingfederation.org) pour plus d'informations.*



[coachingfederation.org](http://coachingfederation.org)

[headquarters@coachingfederation.org](mailto:headquarters@coachingfederation.org)

1.888.423.3131 or +1.859.219.3580