

LE COACHING: EST-CE FAIT POUR MOI?

ICF

Québec



Cette trousse pratique
vous donnera les clés pour
déterminer si l'avenue du
coaching est la meilleure voie pour
atteindre vos objectifs.



LE COACHING : EST-CE FAIT POUR MOI?

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE TROUSSE :

- Des informations claires et concises sur le coaching
- Son potentiel de transformation
- Comment choisir le-la coach qui vous convient
- Les domaines que vous pouvez améliorer avec un-e coach
- Comment vous lancer dans cette aventure enrichissante

► Le coaching en bref

QUELLE EST LA VRAIE DÉFINITION DU COACHING?

Le coaching est un partenariat axé sur l'action, visant à concrétiser **la vision, les objectifs et les désirs** d'une personne. Il incite à **l'auto-questionnement**, conduisant les individus vers une meilleure compréhension d'eux-mêmes et renforçant leur niveau de perception et de responsabilité. Grâce à un cadre d'accompagnement solide, un soutien continu et des retours précieux, le processus de coaching permet à ces personnes d'identifier et d'atteindre leurs objectifs professionnels et personnels **plus rapidement et plus efficacement** qu'elles ne le pourraient seuls.

ICF : L'EXCELLENCE DANS LE COACHING PROFESSIONNEL À L'ÉCHELLE MONDIALE

L'IMPACT DU COACHING SUR LA PRODUCTIVITÉ



70% Performance au travail améliorée



61% Gestion des affaires améliorée



57% Gestion du temps améliorée



51% Efficacité de l'équipe améliorée

2009 ICF Global Coaching Client Study

ICF (International Coach Federation) est une organisation mondiale dédiée à l'avancement du coaching. Présente dans plus de 140 pays, ICF promeut l'excellence dans le coaching en établissant **des normes professionnelles élevées**, en offrant des programmes de formation et de certification, et en créant une communauté de coachs passionné-es.

En tant qu'organisation internationale de premier plan, ICF s'engage à soutenir **le développement personnel et professionnel** à travers le coaching. Elle offre une plateforme pour l'apprentissage continu, la collaboration et l'innovation, aidant ainsi les individus, les équipes et les organisations à atteindre leur plein potentiel.

► Les valeurs fondamentales d'ICF



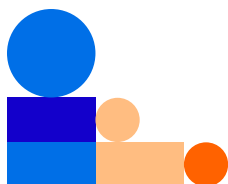
PROFESSIONNALISME



COLLABORATION



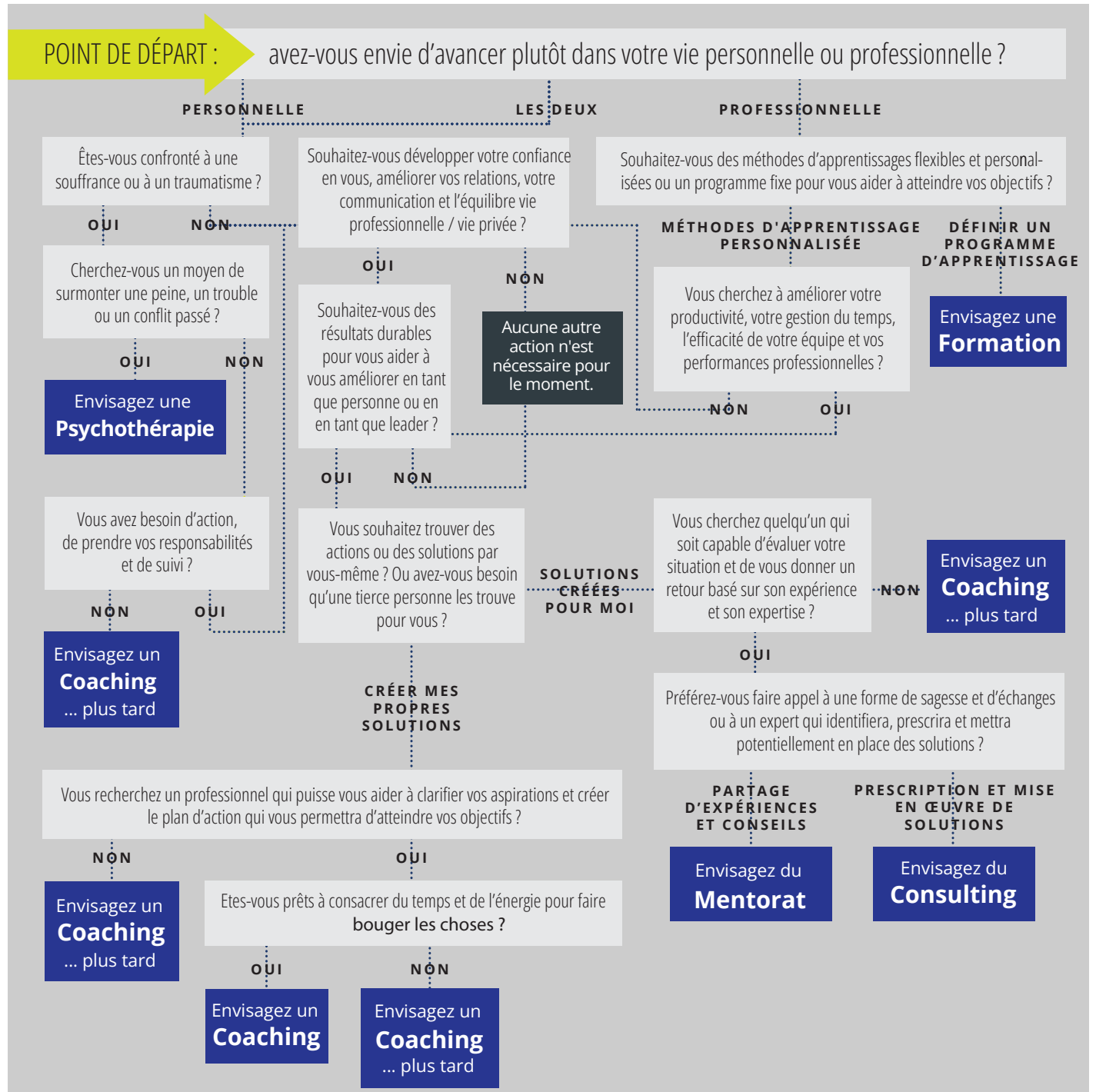
HUMANITÉ



ÉQUITÉ

ARBRE DÉCISIONNEL

Cet outil vous accompagnera dans votre processus de prise de décision, vous permettant ainsi de déterminer la ressource qui correspond le mieux à vos besoins, que ce soit une formation, de la psychothérapie, du mentorat ou du coaching.



Source: ICF France.

►● Comment trouver le bon coach?

Le choix de votre coach est une étape cruciale dans votre parcours de **développement personnel ou professionnel**. En général, le processus commence par des entretiens exploratoires. Il est fortement recommandé d'envisager ces entretiens avec deux ou trois coaches pour trouver celui ou celle qui vous convient le mieux.

VOICI QUELQUES QUESTIONS ESSENTIELLES À POSER LORS DE CES ENTRETIENS :

- **Parcours et certifications** : demandez au coach de vous parler de son parcours, de ses certifications et de sa formation.
- **Expérience pertinente** : explorez les expériences de coaching similaires à vos objectifs que le-la coach a eues par le passé.
- **Approche de coaching** : demandez-lui de décrire son approche de coaching, car elle peut varier d'un-e coach à l'autre.
- **Durée et fréquence** : informez-vous sur la durée moyenne d'un mandat de coaching, la fréquence des séances et leur durée.
- **Coût** : discutez du coût pour vous assurer que cela correspond à votre budget.

►● Qu'est-ce qu'on peut travailler avec le coaching?

Maintenant que vous savez **comment choisir le-la coach** qui vous convient le mieux, explorons ensemble les domaines dans lesquels le coaching peut avoir un impact significatif sur votre vie.

Le coaching est un partenariat puissant qui permet d'aborder une variété d'objectifs personnels et professionnels. Que vous cherchiez à progresser dans votre carrière, à améliorer vos relations interpersonnelles, à atteindre un équilibre entre votre vie professionnelle et vie personnelle, ou à explorer votre potentiel, le coaching peut vous fournir des outils et des ressources pour y parvenir.

Dans cette section, nous plongerons plus profondément dans les domaines que vous pouvez explorer avec le coaching, en vous aidant à comprendre **comment cette approche peut vous soutenir dans la réalisation de vos aspirations**. Le coaching offre un cadre dynamique pour travailler sur vous-même, identifier vos objectifs et atteindre des résultats significatifs.

► Se préparer à assumer un nouveau rôle dans une organisation

Le coaching peut vous aider à développer les compétences et la confiance nécessaires pour réussir lors de la transition vers un nouveau poste au sein de votre organisation.

Se permettre une séance de coaching, c'est s'accorder un espace de réflexion où aucune limite n'est imposée. C'est un environnement sécuritaire où vous pouvez déposer vos vulnérabilités en toute confiance.



► **Faciliter son intégration dans une nouvelle organisation ou un nouveau rôle**

Une transition en douceur vers un nouveau rôle ou une nouvelle entreprise est essentielle pour votre succès professionnel, et le coaching peut jouer un rôle clé dans ce processus en vous guidant et en vous soutenant à chaque étape du chemin.

► **Désir de développer un leadership plus efficace**

Si vous aspirez à développer un leadership plus efficace et à maximiser votre influence au sein de votre équipe ou organisation, le coaching peut vous aider à acquérir les compétences et les stratégies nécessaires pour y parvenir.

► **Développer des habiletés de leader transformationnel**

Le coaching offre un espace pour développer et perfectionner vos habiletés en leadership transformationnel, vous permettant ainsi d'inspirer, motiver et guider votre équipe vers des résultats exceptionnels.

► **Faire face à un enjeu important**

Qu'il s'agisse de relever un défi majeur, d'atteindre un objectif ambitieux ou de saisir une opportunité cruciale, le coaching peut vous fournir le soutien nécessaire pour naviguer avec succès à travers ces moments décisifs de votre parcours.

► **Prendre du recul afin d'avoir des pensées et des actions stratégiques**

Le coaching peut vous aider à prendre du recul, à réfléchir de manière stratégique et à élaborer des actions précises pour atteindre vos objectifs, vous permettant ainsi de prendre des décisions éclairées et efficaces.

► **Besoin de développer des habiletés spécifiques**

Pour ceux qui cherchent à renforcer leurs compétences dans des domaines tels que la communication, la présentation, la délégation, la gestion d'équipe ou la performance, un-e coach peut vous accompagner dans le développement de ces habiletés essentielles à la réussite professionnelle.

► **Composer avec l'existence d'une lacune en termes de compétences, de confiance en soi ou de ressources créatives**

Pour ceux et celles qui doivent faire face à une lacune en termes de compétences, de confiance en soi ou de ressources créatives, des solutions personnalisées sont disponibles pour vous aider à surmonter ces défis et à réussir.

► **Importance de développer une posture de gestionnaire (présence exécutive) ayant de l'impact**

Le développement d'une posture de gestionnaire avec une forte présence exécutive peut être essentiel pour avoir un impact significatif dans votre rôle, et des ressources sont disponibles pour vous aider à développer cette compétence clé.

► **Vivre un sentiment de déséquilibre**

Lorsque vous vivez un sentiment de déséquilibre et que vous désirez changer une situation ou un résultat, il peut être essentiel de refuser le statu quo et de faire des essais-erreurs tout en bénéficiant d'un soutien et d'un accompagnement personnalisé.

► **Besoin d'orienter sa carrière dans une nouvelle direction ou de réfléchir à sa carrière actuelle**

Pour ceux et celles qui ont besoin d'orienter leur carrière dans une nouvelle direction ou de réfléchir à leur carrière actuelle, le coaching peut être un précieux allié pour les guider dans ce processus de prise de décision et de planification.

► **Mieux comprendre et naviguer dans un environnement organisationnel complexe et en transformation**

Pour ceux et celles qui cherchent à mieux comprendre et à naviguer dans un environnement organisationnel complexe et en constante transformation, un-e coach peut être un partenaire essentiel pour les guider dans cette démarche.

► **Envie de réfléchir à sa vie actuelle et d'envisager de nouvelles avenues de croissance personnelle**

Que vous ressentiez le désir de prendre du recul et de réfléchir à votre vie actuelle, ainsi que d'explorer de nouvelles possibilités de croissance personnelle, il existe des ressources pour vous accompagner dans ce voyage de découverte.

► **Nécessité de fournir un effort important dans un court délai**

Lorsque vous devez fournir un effort significatif dans un laps de temps restreint, il peut être avantageux de bénéficier d'un soutien et d'une orientation pour atteindre vos objectifs dans les délais impartis.

► **Besoin de rectifier le cap dans sa vie professionnelle ou privée suite à un événement important.**

Si vous avez le besoin de rectifier le cap dans votre vie professionnelle ou personnelle suite à un événement important, un-e coach peut vous fournir le soutien nécessaire pour explorer de nouvelles directions et prendre des décisions éclairées.

► **Développer un style relationnel plus efficace afin de contribuer à la réalisation de ses objectifs**

La nécessité de perfectionner votre style relationnel pour mieux contribuer à l'atteinte de vos objectifs peut être abordée avec l'aide d'un-e coach qui vous guidera dans ce processus.

► **Composer avec des comportements excessifs ou un désir trop fort de réussite qui crée un impact négatif sur son entourage**

Lorsque vous faites face à des comportements excessifs ou à un désir de réussite démesuré qui peut avoir un impact négatif sur votre entourage, un accompagnement de coaching peut vous aider à trouver un équilibre et à ajuster votre approche.

► **Être confronté-e à un déséquilibre entre sa vie professionnelle et sa vie privée ayant des conséquences indésirables**

Quand vous vous trouvez face à un déséquilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle qui entraîne des conséquences indésirables, des solutions peuvent être explorées avec un coach pour rétablir l'harmonie.

► **Besoin d'identifier ses principaux points forts et d'apprendre à les utiliser pour mieux réussir**

Le coaching peut être une ressource précieuse lorsque vous avez besoin d'identifier vos principaux points forts et d'apprendre à les utiliser pour mieux réussir.



►● La certification ICF : un gage de qualité et de professionnalisme

La **certification** en coaching revêt une importance cruciale pour les professionnels du domaine. Elle constitue un élément fondamental qui distingue **les coachs professionnel·les certifiés·es** de ceux et celles qui ne le sont pas. Parmi les différentes certifications disponibles, **la certification ICF** occupe une place de choix grâce à son **processus rigoureux** et à **ses normes élevées** en matière de professionnalisme.

►● Formation rigoureuse et examen

Le processus de **certification ICF** exige une formation rigoureuse et une démonstration de compétences avancées en coaching. Les candidats·es doivent suivre des programmes de formation approuvés par l'ICF, qui couvrent en profondeur les compétences essentielles du coaching. Une fois la formation complétée, les candidats·es passent par un examen exigeant qui évalue leur compréhension et leur capacité à appliquer ces compétences dans des contextes réels.

►● Respect du code de déontologie

Un aspect clé de la certification ICF est **le respect strict d'un code de déontologie professionnel**. Les **coachs certifiés·es ICF** s'engagent à suivre des normes éthiques élevées dans leur pratique, ce qui garantit un environnement de coaching sûr et éthique pour les clients. Le code de déontologie de l'ICF met l'accent sur la confidentialité, l'intégrité, le respect et la responsabilité professionnelle.

►● Processus de certification et comité de sélection

Le processus de certification ICF est supervisé par un comité de sélection indépendant, chargé d'évaluer les candidatures et de veiller à ce que les normes de certification soient respectées. Cela renforce la crédibilité de la certification ICF en garantissant une évaluation objective et équitable de chaque candidat·e.

La certification ICF offre une assurance de qualité aux clients·es qui cherchent un·e coach professionnel·le. Elle témoigne de l'engagement d'un coach envers l'excellence, la formation continue et le respect des normes éthiques les plus strictes. Les coachs certifiés ICF sont non seulement bien préparés sur le plan professionnel, mais ils incarnent également les valeurs fondamentales du coaching : l'intégrité, la responsabilité et l'empathie. **En choisissant un·e coach certifié·e ICF, les clients·es peuvent avoir confiance en la qualité et en la valeur du service qu'ils recevront.**

