



## Le coaching

*Pour accompagner une personne ou un groupe dans l'atteinte de ses objectifs*

### Qu'est-ce que c'est ?

Le coaching consiste à accompagner une personne, ou un groupe, dans l'atteinte de ses objectifs et, plus largement, dans la réussite de son évolution personnelle et professionnelle.

Il se fonde sur la conviction profonde que l'être humain porte en lui les ressources intérieures lui permettant de choisir ses objectifs, ses solutions comme ses actions, et de leur donner le sens dont il a besoin.

Le coaching ouvre une relation privilégiée de personne à personne dans laquelle le « coaché », dans la globalité de son être, est plus important que le problème ou la situation.

### A quoi ça sert ?

Le coaching vise *la dynamisation des performances*, notamment professionnelles, en s'appuyant sur le présent pour aller vers le futur.

Il contribue à ce qu'un sens riche et dynamisant puisse être donné à ce qui est vécu.

Il construit, dans un délai le plus bref possible, *l'autonomie* du coaché, lui permettant d'adopter les attitudes, les réactions et actions qui lui soient les plus favorables.

(Inspiré de ICI Coach et de Coaching-Services)