

Information et préparation du coaché

IFLA

Bienvenue au coaching!

Félicitations pour avoir choisi de participer au programme de coaching IFLA.

Votre coach IFLA est ravi de travailler en partenariat avec vous pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

Le coaching permet aux individus de renforcer des compétences interpersonnelles, de communication, de leadership et / ou de gestion spécifiques et d'améliorer leur efficacité au travail et dans la vie.

La Fédération International de Coaching définit le coaching comme «un partenariat avec les clients dans un processus stimulant et créatif qui les incite à maximiser leur potentiel personnel et professionnel».

Il est important de comprendre que le coaching est différent du mentorat.

Un mentor partagera son expérience avec vous, vous conseillera et vous proposera des solutions à vos défis alors qu'**un coach** vous posera des questions pour vous aider à développer vos propres solutions et étapes d'action.

Situations pouvant bénéficier d'un accompagnement professionnel:

- Lorsque vous souhaitez profiter d'une nouvelle opportunité;
- Lorsque vous faites face à un défi ou un problème difficile;
- Vous vous sentez «coincé» et incapable d'avancer vers la réalisation de vos objectifs;
- Vous souhaitez en savoir plus sur vos atouts et les utiliser de manière plus intentionnelle dans votre travail et votre vie personnelle.

Pour en savoir plus sur la façon dont le coaching peut vous aider, veuillez visiter

<https://experiencecoaching.com/>

Votre rôle en tant que coaché

Les partenariats de coaching les plus réussis commencent lorsque vous avez une idée claire de ce que vous voulez accomplir et que vous êtes ouvert à la collaboration, à de nouvelles façons de penser et à envisager différentes perspectives. Vous êtes plus susceptible d'avoir une expérience de coaching réussie si vous poursuivez des objectifs qui sont significatifs pour vous. Vous devrez assumer la pleine propriété et la responsabilité de vos décisions et actions, sortir de votre zone de confort et surmonter vos doutes.

Le rôle du coach

Le Coach crée un espace pour la découverte et l'apprentissage. Il aide le coaché, à identifier les points forts, à se concentrer sur les solutions et à développer un plan d'action pour atteindre ses objectifs. Enfin, le coach croit que vous êtes l'expert de votre propre vie et que vous pouvez trouver des solutions à vos défis qui fonctionnent pour vous. Le coach vous tient responsable et vous responsabilise pour trouver vos propres solutions, vous aidant à croire en vous et à avoir la confiance nécessaire pour réussir.

Que se passe-t-il lors d'une séance de coaching?

Le coach commencera par vous demander de quoi vous aimeriez discuter pendant la séance de coaching et pourquoi c'est important pour vous. Il vous demandera de réfléchir à ce que vous aimeriez retirer de la séance de coaching. Cela pourrait être un plan d'action, les prochaines étapes, des opportunités de travail pour plus d'exploration. Au cours de la séance, le coach vous posera des questions pour vous aider à définir clairement vos objectifs, encourager la découverte de soi et la conscience de soi, et réfléchir objectivement à votre situation.

Préparez votre séance de coaching

Pour vous aider à profiter au maximum du temps que vous avez avec votre coach, prenez le temps de répondre aux questions suivantes. En envoyant vos réponses à ces questions avant votre séance, vous aidez votre coach à mieux se préparer pour votre temps ensemble.

- Quel est l'objectif / le défi / le problème / l'opportunité dont vous aimeriez discuter pendant la séance de coaching?
- Pourquoi est-ce important pour vous?
- À quoi ressemble le succès? Quel serait le résultat de votre objectif / défi / problème / opportunité?
- Selon vous, quelles sont vos plus grandes forces?
- Quelles sont certaines des valeurs qui sont importantes pour vous? Utilisez cette liste pour vous aider à définir vos valeurs fondamentales <https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>.