



Qu'est ce que c'est que le Développement Personnel (Coaching) ?

Le Développement Personnel « coaching » est un accompagnement, d'une personne ou d'une entreprise dans une situation professionnelle pour l'aider à trouver ses solutions et développer ses compétences dans une perspective de développement durable et global des personnes et des organisations.

(D'après Vincent LENHARDT)

L'objectif pour le coaché, est de :

- Formuler clairement sa **demande** et définir efficacement son **objectif** ;
- Choisir de manière consciente et réfléchie les **options de changement** et **d'amélioration** pour y répondre,
- Etablir son **plan d'action** et se mettre en mouvement vers son objectif
- Se faire challenger, régulièrement, sur **ses engagements**.

Le but du développement est de libérer le potentiel du coaché pour le faire porter à son niveau de potentiel optimal.

Pourquoi se faire accompagner ?

Se faire accompagner pour :

- Surmonter une difficulté ou un blocage

Coaching de résolution

- ✓ Clarifier et dépasser un conflit
- ✓ Sortir d'une problématique récurrente qui fait obstacle au développement : problème d'efficacité personnelle, difficultés liées au stress, blocage relationnel, manque de confiance en soi ou d'estime de soi, difficulté à s'affirmer, « peur de gagner », conduite d'échec devant le succès

Coaching de soutien

- ✓ Traverser un passage difficile dans un contexte de fragilisation individuelle : faire face à une situation difficile, surmonter un échec personnel ou professionnel, redémarrer après un accident de la vie.
- Expérimenter les aspects et les facettes inutilisées ou insuffisamment exploitées de **ses propres talents** pour retrouver une dynamique et une cohérence après un « passage à vide » personnel ou professionnel.
- Trouver sa voie personnelle et professionnelle ;
- Entamer un nouveau projet de vie ;
- Concrétiser son potentiel et réaliser ses objectifs en accord avec son potentiel et ses motivations ;
- S'intégrer et communiquer ;
- Réussir et s'épanouir dans son environnement personnel et professionnel
- Trouver l'équilibre et le bien-être dans sa vie personnelle et professionnelle;



Comment se déroule le processus de développement personnel ?

Le processus de développement personnel démarre par une phase d'écoute, d'identification des enjeux, et des besoins de changement.

Après formulation de la demande et définition des objectifs de progression et de réussite, un contrat d'accompagnement spécifiant les modalités de travail, la fréquence, le nombre d'entretien et les outils envisagés est établi.

Durant les séances d'accompagnement, le coach fait émerger chez la personne accompagnée, à travers le processus de questionnement et l'écoute active, les décisions et les choix qui vont jaloner son parcours jusqu'à atteindre son objectif.

Quels sont les engagements mutuels des deux parties ?

Pour le coach

- ✓ Respect profond de son interlocuteur
- ✓ Ecoute neutre et bienveillante
- ✓ Développement de l'autonomie et de la responsabilité
- ✓ Engagement de la réussite du coaché

Pour la personne accompagnée

- ✓ Confiance, authenticité
- ✓ Disponibilité
- ✓ Ouverture à la confrontation
- ✓ Respect des engagements
- ✓ Engagement dans le processus de changement et d'apprentissage
- ✓ Engagement dans l'attente des objectifs et à la réussite

Quels sont les outils que nous utilisons ?

Programmation neurolinguistique (PNL) :

Mise au point en 1972 par John Grinder, professeur de linguistique, et Richard Bandler, mathématicien et psychothérapeute, la programmation neurolinguistique (PNL) est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps. Son but : permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite.



Analyse transactionnelle :

Développée en 1956 par le psychiatre américain Eric Berne, l'analyse transactionnelle (AT) examine nos échanges avec notre entourage selon les trois facettes de notre personnalité : l'enfant, le parent ou l'adulte. Ces trois états du "moi" coexistent chez une personne et s'extériorisent indépendamment selon les moments et les circonstances.

L'état Enfant représente la vie ressentie, le lieu de nos motivations et de nos sensations. L'état Parent se manifeste par des comportements critiques, des jugements moraux et des attitudes protectrices. L'Adulte s'informe, évalue les situations, analyse et décide. Grâce à une appréciation objective de la réalité, il a un comportement rationnel et opératoire.

L'AT consiste à diagnostiquer quel état du "moi" intervient chez les personnes en présence, dans une relation. Son but est de permettre à l'individu d'utiliser ses différents aspects de manière appropriée afin de retrouver son autonomie. Cette grille de lecture de nos comportements, donne une meilleure compréhension de soi et améliore la communication avec autrui, tant dans le cadre personnel que professionnel.

Communication non violente :

Développée aux Etats-Unis dans les années 60, par le docteur Marshall Rosenberg, la Communication Non Violente s'inspire fortement des travaux de Carl Rogers (1902-1987), dont il a été l'élève.

Il s'agit d'un outil de communication, principalement verbal, qui vise à transformer les conflits en de simples dialogues. Dans la relation aux autres nous sommes confrontés à nos besoins, mais comme nous ne savons pas les reconnaître, et encore moins les écouter, nous avons tendance à les étouffer. Alors comment prétendre à une bonne écoute de l'autre, si nous ne savons pas le faire pour nous même ? Pour y parvenir la CNV propose d'apprendre l'alphabet d'une communication débarrassée de toute violence, à commencer envers soi-même. La technique repose sur l'application de quatre principes fondamentaux:

- Toute situation doit pouvoir être observée sans juger les autres.
- Chacun doit apprendre à exprimer son propre ressenti ;
- à exprimer ses besoins ;
- à formuler ce qu'il attend de l'autre.

La pratique permet de renoncer à tout jugement de l'autre pour sentir ce qui se passe en soi, tout en favorisant une collaboration mutuelle. Ce n'est en aucun cas une thérapie, toutefois elle peut avoir des retombées positives en termes de connaissance de soi.