

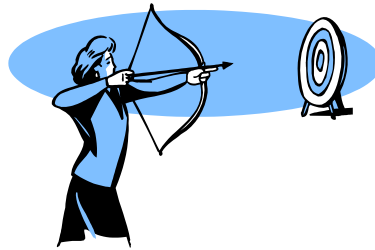


# Emploi **B**ooster!

## Le e-programme de Retour à l'Emploi

### Module 1 – Semaine 1

#### 1. A quoi sert le Coaching ?



##### 1.1. A accompagner dans le changement :

Le Coaching est avant tout, un *processus d'accompagnement dans une problématique de changement*.

Pourquoi parle t-on tellement de « **changement** » ?

Autrefois, les modèles de vie et de travail étaient stables. Ce qui était vrai pour une génération, l'était également pour la suivante. Les grands-parents et les parents transmettaient leur savoir-faire, leur modèles de réussite et parfois même leur emploi.

Aujourd'hui, ce qui était vrai pour nos parents ne l'est plus pour nous. Le changement s'est accéléré de façon très importante, à tel point que ce qui s'apprend à l'école n'est plus forcément valable lorsqu'on en sort !

Alors qu'autrefois, une situation professionnelle avait toutes les chances d'être acquise à vie, il faut maintenant se repositionner continuellement. Cet état de fait peut générer des angoisses, une dépense de temps et d'énergie importante ou du découragement.

Dans ce contexte, comment arriver à toujours avoir sa place ?

Une partie de la réponse consiste en une meilleure conscience de soi et de son environnement, en une plus grande souplesse et surtout en une vision personnelle de ce vers quoi l'on peut et veut aller.

La tentation de nous lamenter sur notre sort et d'envier les générations précédentes est présente. N'oublions pas que, paradoxalement, cet état de changement permanent génère de nouvelles opportunités.

Dans ce contexte, le coaching peut vous aider à trouver et exploiter celles qui peuvent servir le changement que vous souhaitez.

### **1.2.A une découverte de Soi et de son environnement :**

Au travers de tests et d'outils, vous allez mieux connaître votre personnalité, votre mode de fonctionnement, ce qui est important pour vous, ce vers quoi vous voulez réellement aller, tant au niveau personnel que professionnel et quelles sont vos ressources (vous en avez plus que vous n'imaginez !).

Les Grecs avaient inscrit à Delphes sur le fronton du temple « *connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux* »...

En vous connaissant mieux, et en reconnaissant les parties qui s'expriment en vous, vous percevrez autrement votre environnement et vous aurez la possibilité de découvrir de nouvelles voies plus intéressantes pour vous.

### **1.3.A une autonomisation, responsabilisation de l'individu dans la prise des meilleures décisions et leur mise en œuvre :**

Le Coaching a pour vocation de vous donner les moyens de savoir ce que vous souhaitez et ce qui est bon pour vous. Les outils que vous aurez appris à utiliser vous donneront les moyens de mettre vos stratégies de réussite en œuvre pour atteindre vos objectifs.

Ceci explique la notion « d'autonomisation » dans le sens où le « coaché » ne devient pas dépendant d'un Coach.

### **1.4.A une confiance en soi accrue :**

En vous connaissant mieux, vous saurez ce qui est bon pour vous et quelles décisions prendre.

Finis les dilemmes shakespeariens et nœuds cornéliens !!!

Vous saurez également comment mettre vos solutions en œuvre, comment maîtriser le changement, comment mieux connaître les mécanismes de fonctionnement de votre environnement, comment savoir prendre les bonnes décisions et les faire aboutir.

Cette démarche vous apportera une plus grande confiance en vous, un meilleur équilibre de vie et vous rendra encore plus « attractif » ou « attractive » !

En effet, les personnes bien dans leur vie attirent les autres, notamment les employeurs qui ne confient pas les postes intéressants aux candidats déprimés, en mal d'équilibre ou qui ne savent pas ce qu'ils désirent.

Les gagnants s'entourent de gagnants.

## **2. Comment fonctionne le Coaching ?**

Le Coach aide le « coaché » à fixer ses objectifs. Ils vérifient ensemble leur pertinence et leur faisabilité. Le processus de Coaching qui en découle, généralement de 12 séances d'une heure, amène le client de façon efficace à atteindre ses objectifs.

Une séance classique comprend un dialogue, une réflexion accompagnée par le coach et l'utilisation d'un outil qui doit provoquer ou accélérer un changement désiré.

La séance se termine par une demande d'action à mener d'ici la prochaine entrevue ou par la fixation d'un objectif intermédiaire.

### **2.1. Il existe différents types de Coaching : le « life Coaching » et le « career Coaching » :**

D'une façon générale, on distingue le « life Coaching » portant sur la vie privée et le « career Coaching », le plus souvent financé par les entreprises et portant sur l'amélioration des performances professionnelles.

Dans la réalité on s'aperçoit que les deux sont étroitement imbriqués et qu'un Coaching efficace traite simultanément les deux domaines.

C'est pourquoi le e-programme appliqué à l'Emploi part des aspirations personnelles (life Coaching) pour fixer des objectifs professionnels (career Coaching)

### **2.2. Le Coaching se dispense en personne ou en groupe. En face à face, au téléphone ou par e-programme:**

- En personne et en « one to one »: le Coach et son « Coaché » se retrouvent, soit au bureau du client, soit au cabinet du Coach. Ils se concentrent sur les désirs et besoins du seul « Coaché ». Le client ne doit des comptes qu'à lui-même.
- On a tendance à penser que le coaching de qualité se passe en « 1 to 1 ». En réalité cela dépend de la problématique traitée et de la personnalité du « coaché ». Le coaching de groupe peut s'avérer plus adapté et plus efficace. En effet, il fournit un plus grand nombre de points de vue sur une situation donnée du fait des expériences des différents membres ainsi que de nombreux « feed-back » ;  
Le groupe permet également un brainstorming collectif, de bénéficier de tout le savoir et la « sagesse » du groupe ainsi que d'une synergie importante permettant de co-créeer des solutions et d'apprendre de l'autre. Les participants sont responsables d'eux-mêmes et redevables envers les autres membres du groupe ce qui les pousse à l'action. Enfin une certaine « magie » issue des interactions à l'intérieur du groupe fait que les résultats obtenus sont plus que la somme des parties !

Il existe deux types de groupes de coaching : les groupes de personnes d'une même profession ayant un objectif commun et ceux qui regroupent des personnes issues d'horizons différents partageant une même problématique.

- Au téléphone : Le plus souvent utilisé car plus simple et moins onéreux. Le téléphone permet de gagner du temps en déplacement, de ne pas être limité géographiquement dans le choix de son Coach. Il permet aussi à certaines personnes de se confier plus facilement et de mieux se concentrer durant la séance de coaching.
- Par e-programme (programmes à thème de Coaching standardisés dont les différentes fiches de réflexion et travail arrivent régulièrement dans votre boîte mail) : C'est une nouvelle tendance venue des Etats-Unis et du Royaume Uni. Elle met le Coaching à la disposition d'un plus grand nombre de personnes grâce à un prix de revient très abordable et offre une grande souplesse d'utilisation.  
Ce Coaching convient aux clients qui souhaitent travailler à leur rythme, de façon autonome ou qui disposent d'un budget limité.
- De plus en plus de Coaches utilisent les NTI. Ils travaillent via Skype éventuellement avec webcam ou tout simplement par e-mail.

### **2.3. Le rôle du Coach :**

Le rôle du Coach apparaît souvent comme très mystérieux.

Le Coach est avant tout un accompagnateur. Il a une écoute très fine, épurée de tout a priori et de tout jugement. Il est comme « **connecté** » à son client, et de cette « **connexion** » naît une collaboration fructueuse et sur mesure.

Il questionne judicieusement et utilise des outils qui permettent à son client de clarifier une situation. Cette démarche permet de définir les objectifs du client et de mettre en oeuvre la stratégie appropriée pour les atteindre.

Le Coach est responsable du processus de Coaching, le client du résultat.

Le Coach met en œuvre tous les moyens de Coaching nécessaires à son client pour que celui-ci puisse passer à l'action, condition sine qua non de l'atteinte des objectifs fixés.

#### 2.4. Ce que le Coaching n'est pas :

- Du conseil...uniquement ! :

« Si j'étais toi, je ferais... » Nous avons trop souvent entendu cette phrase. Et bien, personne n'est à notre place, et personne ne sait mieux que nous-mêmes ce qu'il nous faut et quels objectifs nous poursuivons. C'est pourquoi, a priori, un Coach préfère amener à la conscience de son client ce qui est bon pour lui, plutôt que de lui « plaquer » des solutions non adaptées.

Au début de l'année 2000, une de mes « Coachée » cherchait à investir son capital dans l'immobilier, parce que son souci majeur était la sécurisation de ce capital. Son banquier, soucieux de profits immédiats (et certainement motivé par l'atteinte de ses propres objectifs commerciaux) lui conseilla de placer tout son argent en bourse, arguant que ses clients venaient tous de retirer de gros bénéfices de la hausse boursière. Peu de temps après qu'elle eût suivi les conseils de son banquier, la Bourse s'effondra et son capital fut amputé de moitié.

Le Banquier, probablement animé de bonnes intentions mais poursuivant des objectifs différents de ceux de sa cliente, n'avait pas pris en compte les aspirations réelles de cette personne.

Toutefois, un Coach possède une expérience qu'il peut partager avec vous lorsque celle-ci peut vous permettre d'avancer vers vos objectifs. Ainsi peut-il, lorsque vous avez formulé vos besoins, obtenus vos réponses, agir comme un mentor qui vous fournit des éléments nécessaires.

- De la thérapie :

Le Coach n'est pas là pour « guérir » son client mais pour l'aider à atteindre ses objectifs de vie ou professionnel. Il travaille dans le *présent en se basant sur l'action pour construire le futur*. Il se peut néanmoins qu'en avançant vers les objectifs, le client soit amené à travailler sur ses croyances ou à lever certaines résistances liées au passé. En coaching il n'est pas utile de plonger dans le passé pour connaître l'origine des croyances ou des résistances, il suffit de travailler dans le présent.

- De la balade intellectuelle :

Certaines personnes s'adressent à un Coach par curiosité et non parce qu'elles ont une problématique, tout en ne souhaitant rien changer à leur situation actuelle.

Pour fonctionner, le Coaching requiert une démarche authentique et une réelle motivation pour le changement ou l'évolution. Cette volonté doit « descendre dans les muscles » moteurs de l'action.

- Quelque chose que l'on fait sous la contrainte :

Difficile de changer véritablement et durablement sous la contrainte. Un Coaching qui réussit est une démarche volontaire. Ainsi un coaching imposé par un supérieur hiérarchique ou un membre de la famille est-il voué à l'échec.

### **3. Le Coaching dans la Gestion de Carrière ou le Retour à l'emploi**

Peut-être ne voyez-vous pas encore en quoi le coaching est indiqué en matière de Gestion de Carrière ou de recherche d'emploi? Voici quelques points importants pour lequel il est recommandé :

#### **3.1. La perte d'emploi ou une nouvelle prise de fonction génèrent un changement. Ce dernier est le domaine de prédilection du coaching.**

Que vous veniez de subir un licenciement, que vous soyez en recherche d'emploi ou sur le point de prendre de nouvelles fonctions, que vous veniez de changer radicalement de métier ou d'être muté dans un environnement nouveau, lorsque ces changements ne sont ni prévus ni souhaités, ils sont difficiles à accepter.

Le coaching peut vous aider à accepter le présent et transformer ce que vous ressentez comme une situation difficile en une opportunité et expérience constructive.

« En continuant à se focaliser sur la porte fermée, on risque de ne pas voir celles qui s'ouvrent. »

### **3.2. Mieux se connaître pour dépasser vos limites actuelles**

Le coaching est un formidable outil de développement professionnel.

Il permet notamment dans une période de doute de redonner confiance et de considérer la réalité environnementale sous un autre regard. Pour cela il met en lumière vos ressources, votre potentiel et la réalité du marché du travail.

Après vous avoir donné conscience de vos véritables aspirations, personnelles et professionnelles, le coaching vous permet d'avoir une vision globale de votre vie et de construire un projet réalisable.

Il vous aide ensuite à lever les obstacles, trouver et mobiliser les ressources nécessaires à la réalisation de votre projet et à mettre en œuvre la stratégie la plus efficace pour atteindre votre objectif.

### **3.3. Avez-vous besoin de reprendre contact avec votre motivation ?**

La recherche d'un emploi peut mettre même les plus forts d'entre nous à mal. Le découragement vous guette ?

Le rôle du coach est de révéler vos véritables désirs et par la même occasion de réveiller votre motivation.

### **3.4. Avez-vous l'impression d'être dans la spirale de l'échec ?**

Le coaching vous aide à identifier vos schéma d'échec puis à adopter votre (nouveau) schéma de réussite !

### **3.5. Passez à l'action !**

Il n'est pas simple de passer de la théorie à l'action. Or, il n'y a pas de changement sans action concrète.

Comment ordonner, planifier vos actions pour atteindre le plus efficacement et rapidement les objectifs que vous vous êtes préalablement fixés ?

Le coaching est là pour vous accompagner tout au long du processus de changement.

## Réflexion :



Et vous, en quoi aimeriez vous que le Coaching vous aide ?

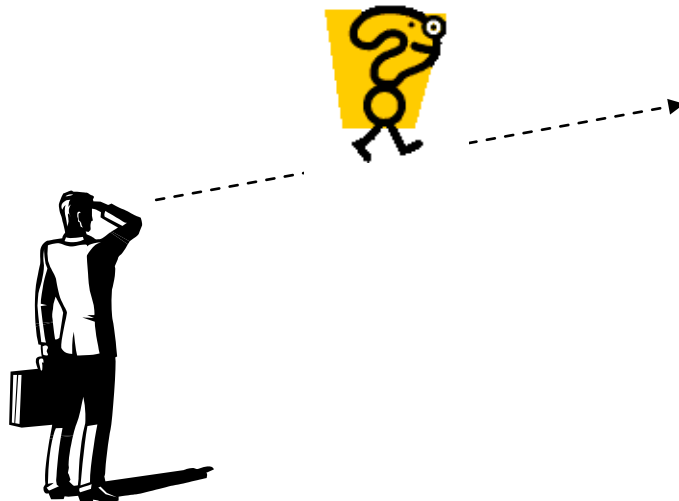
Si vous aviez votre propre Coach et que tout était possible, où lui demanderiez-vous de vous amener ?

## Bibliographie :

**Qui a piqué mon fromage?**, de Spencer Johnson, Editions Michel Lafon : une métaphore pétillante du changement. Facile, très rapide à lire et pertinent !

## La semaine prochaine :

Vous allez commencer votre état des lieux personnel comme professionnel.





---

**Discuter coaching emploi:**

<http://www.facebook.com/groups/emploibooster/>

**Discuter recrutement 2.0 et Personal branding:**

<http://www.facebook.com/ExpressionCoaching>

**Webinar:**

Vous allez recevoir un email en temps voulu

**Aller sur le site d'Emploi Booster :** [www.emploibooster.com](http://www.emploibooster.com)

**Personal Branding:** [www.expression-coaching.com](http://www.expression-coaching.com)

**M'écrire :** [formulaire de contact](#)

---