



Les bases du Coaching

A photograph of two hikers on a rocky, dirt trail in a forest. The hiker in the foreground is on the right, wearing a white shirt and dark shorts, with their legs and feet in motion. The hiker in the background is on the left, wearing a white and red shirt and dark pants, using trekking poles. The trail is uneven with many rocks and is surrounded by dense green foliage.

« Coacher quelqu'un, c'est libérer son potentiel pour maximiser ses performances ».

Sir John Whitmore

Facilitateur



- **Certifié Maître Formateur par IFC membre du groupe de la Banque Mondiale**
- **Certifié Assessor par LPI (Learning Performance Institute) et IFC (Membre du groupe de la Banque Mondiale)**
- **Certifié facilitateur en ligne COLF et CDOL par LPI (Learning Performance Institute)**

Objectifs



Lister les principales compétences d'un coach

Définir le Coaching

Décrire les 07 étapes pour identifier les objectifs de démarche ou d'une séance de coaching

Décrire les 04 étapes à suivre pour conduire efficacement une séance de coaching

Plan



Introduction

Les compétences essentielles d'un coach et définition du coaching

La formule SMART-EP pour définir l'objectif de démarche / d'une séance de coaching

Le modèle GROW pour réaliser une séance de coaching

Conclusion

Q/A



Présentez-vous :

- Prénom**
- Lieu de résidence**
- Une attente**

Date et durée



22 Avril 2021

10 Eastern Time (EDT)

1h30

Règles générales



Avez-vous mis votre téléphone en mode silencieux?

Avez-vous fermé vos e-mails et autres programmes?

Etes-vous dans un endroit calme ?

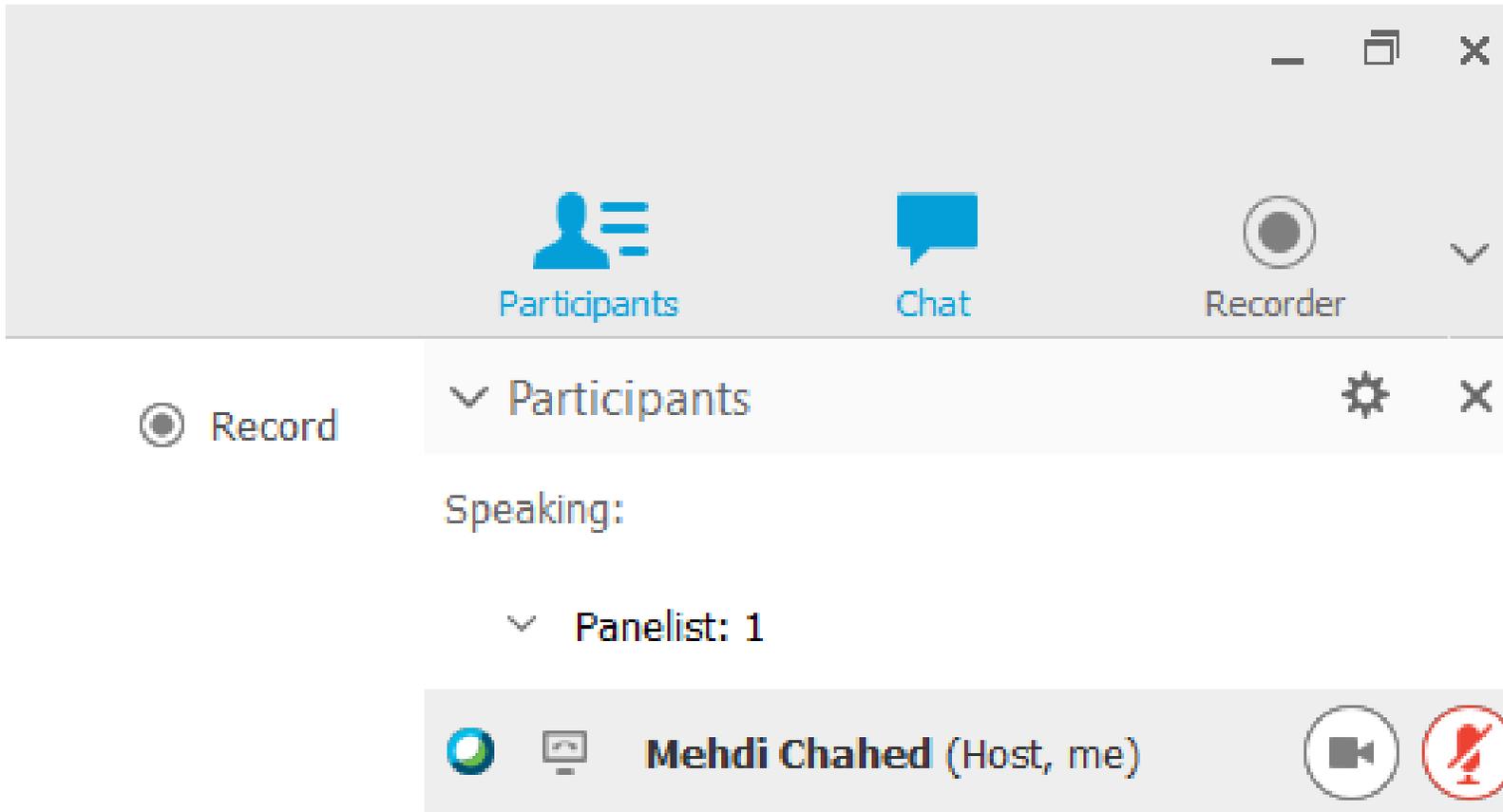
Intéraction



Soyez prêt

**Pour
participer**

Micro

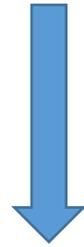


The image shows a meeting control interface. At the top, there are icons for 'Participants', 'Chat', and 'Recorder'. Below this, there is a 'Record' button and a 'Participants' dropdown menu. Under the 'Participants' menu, it says 'Speaking:' and 'Panelist: 1'. At the bottom, there is a user card for 'Mehdi Chahed (Host, me)' with icons for video and microphone. The microphone icon is red with a slash through it, indicating it is muted.

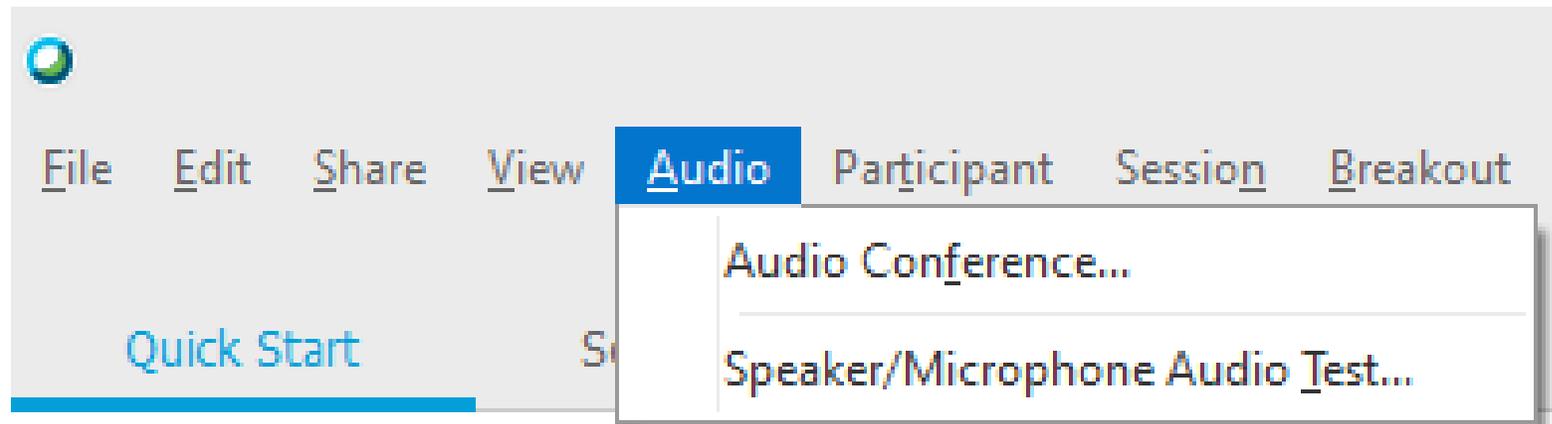
**Mettez votre
micro en silencieux**



Audio



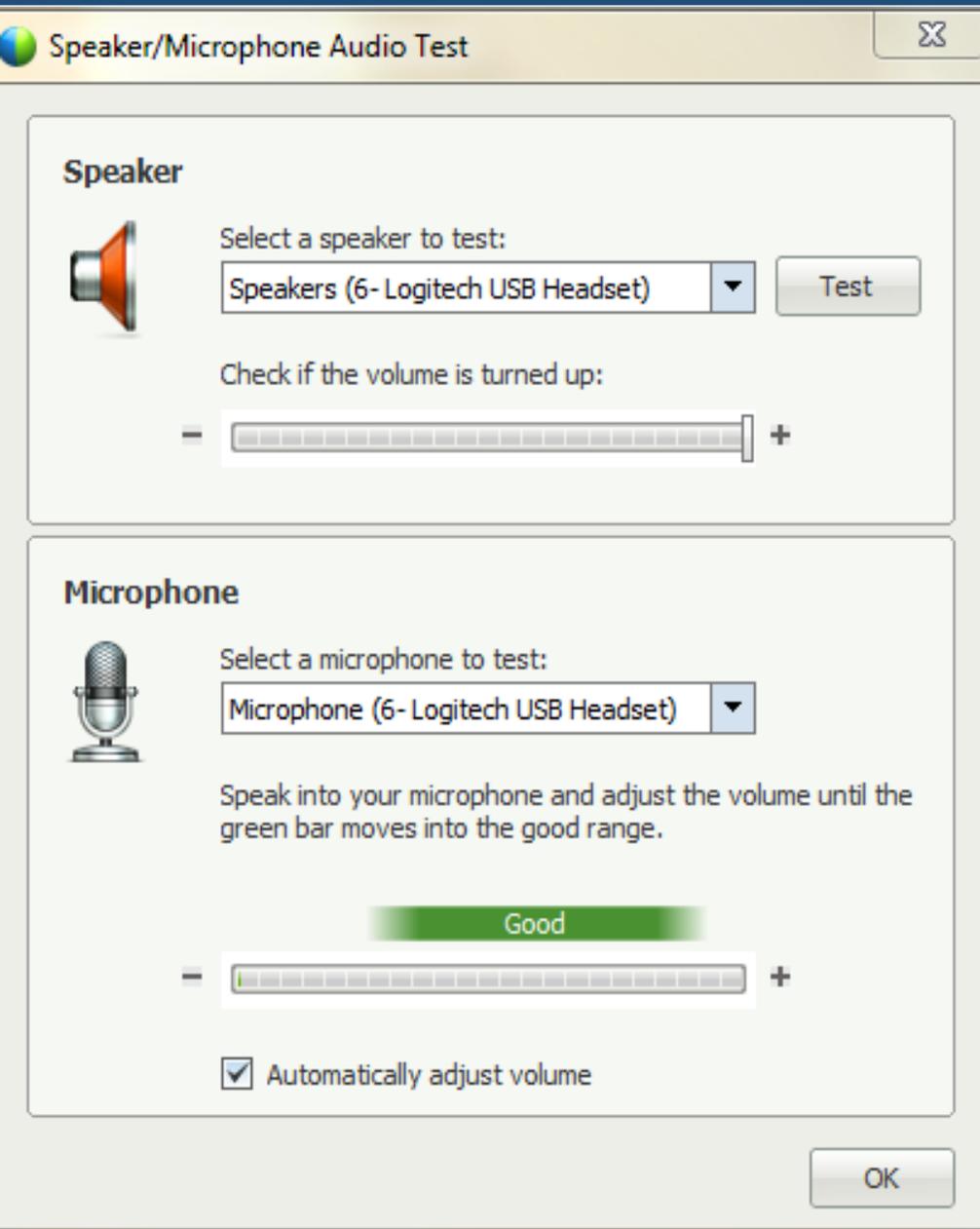
Cliquer sur Audio



Mehdi Chahed's training session

Topic: Practice session MJ MC

Audio

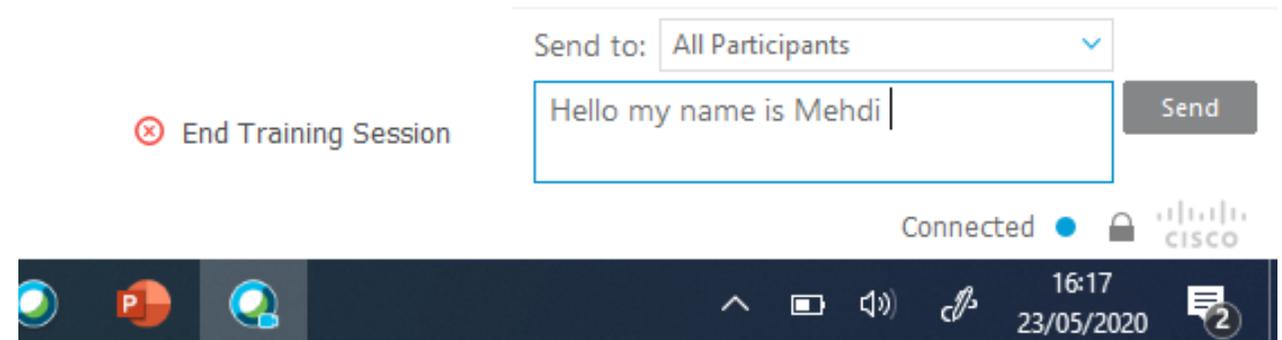
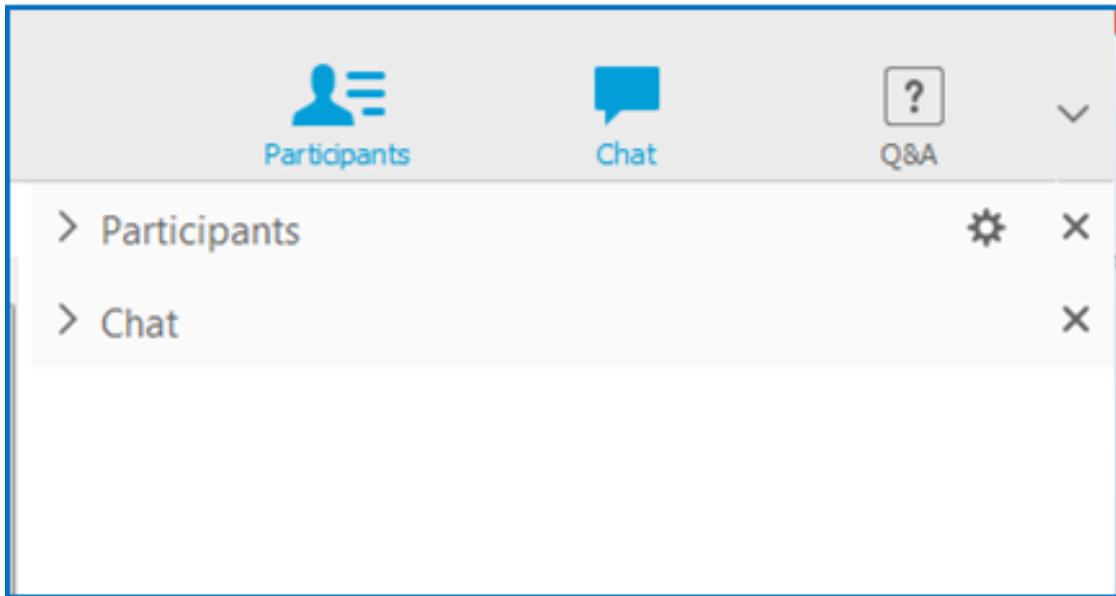
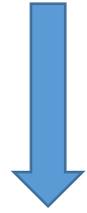


Sélectionnez vos écouteurs

Sélectionnez votre microphone

Cliquez sur ok

Chat

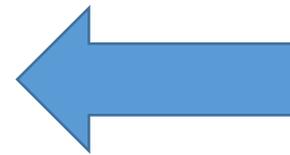


Utilisez le Chat pour interagir avec les participants

Emoticônes

The screenshot shows a Zoom meeting interface. At the top, there is a 'Participants (3)' section with a search bar. Below it, the 'Panelist: 3' section lists three participants: Mark Schellhase (Me) with a green checkmark, Sonja Astfalck (Host) with a microphone icon and a speech bubble icon, and Mehdi Chahed with a green microphone icon. Below the panelists, the 'Attendee: 0 (0 displayed)' section is empty. At the bottom of the participants list, a poll menu is open, showing options: Yes (green checkmark), No (red X), Too Fast (person running), Too Slow (person walking), Applause (clapping hands), and Laughter (laughing face). Below the poll menu is a 'Check Feedback Result...' button. At the bottom of the screen, there is a 'Polling' section with a right arrow and a close button. The bottom navigation bar shows 'Participants' and 'Chat' icons.

**Utilisez les émoticônes
pour partager
vos sentiments**



Enregistrement



**Cette session
va être enregistrée**





70 000 coaches*

*Etude élaborée par ICF - PWC



Les compétences essentielles d'un coach et définition du coaching

Session 1



**Qu'est-ce qui n'est pas
un coach ?**

Conseiller

Consultant

Thérapeute

Formateur

Enseignant

Mentor

Expert

On ne s'improvise pas un coach !



**Qu'est-ce qu'un
coach?**

Partenaire

Prise de conscience

Propulser

Voir plus loin

Question puissantes

A l'écoute

Révélateur de talent

Confiance

Action

Les compétences essentielles d'un coach





Partenaire



Confiance



Questions puissantes



Voir plus loin



Prise de conscience

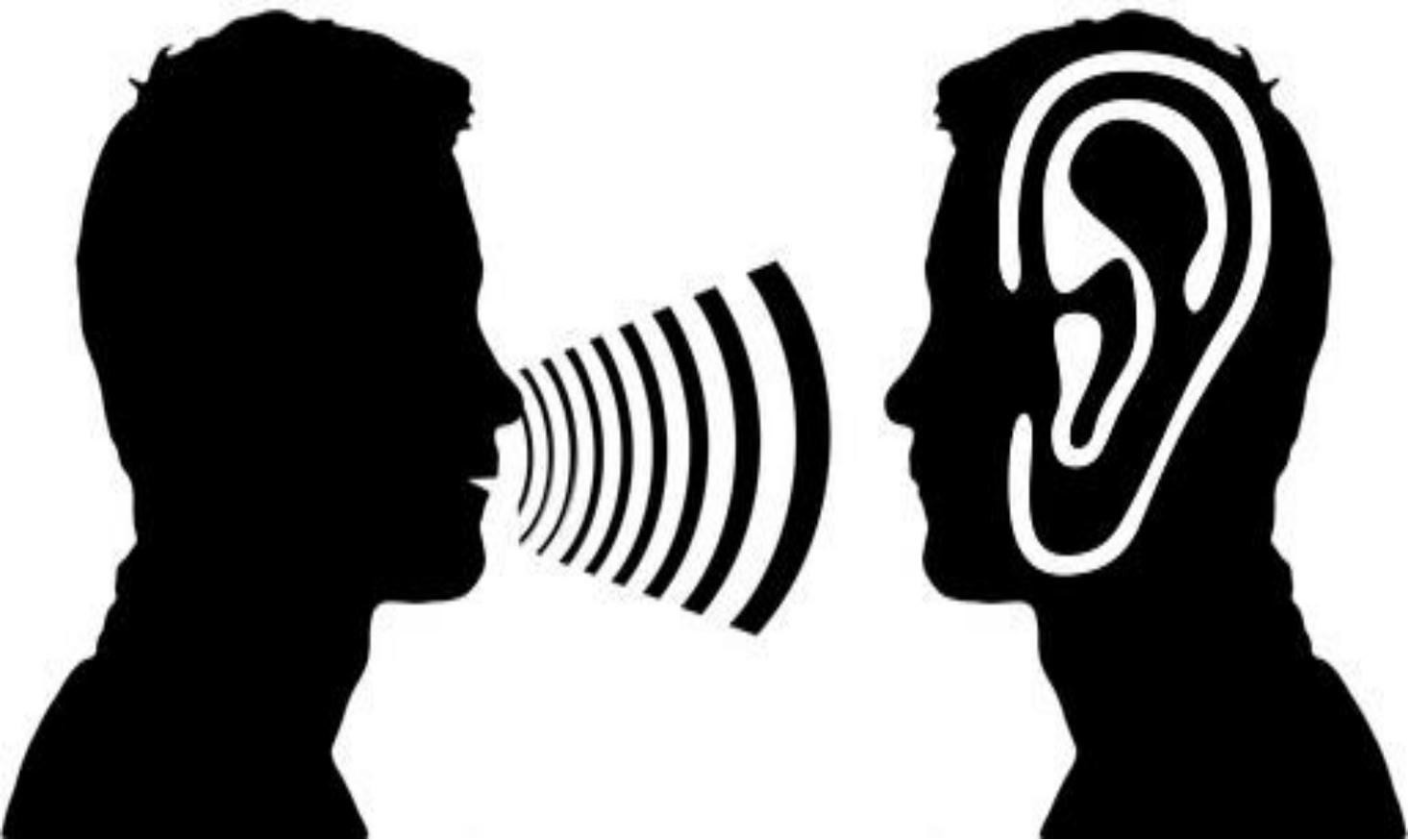


Propulse



Révélateur de talent

A l'écoute





Action

Définition du coaching selon ICF*

*International Coaching Federation

Le coaching est un **partenariat** qui met **l'accent** sur l'action que nos clients ont l'intention de prendre pour réaliser leurs **visions**, leurs **but**s et leurs **désirs**

Le coaching suscite des **questionnements** amenant les clients à la découverte d'**eux-mêmes**.

Le processus de coaching
aide les clients à **définir** et à
atteindre leurs buts plus
rapidement et plus
facilement

Les différents types de coaching



Le coaching de gestion

Le coaching exécutif

Le coaching d'équipe

Le coaching transformationnel

Le coaching de groupe

Le coaching personnel ou de vie

Le coaching d'intégration

Le coaching d'affaires

**Qu'avez-vous
retenu ?**

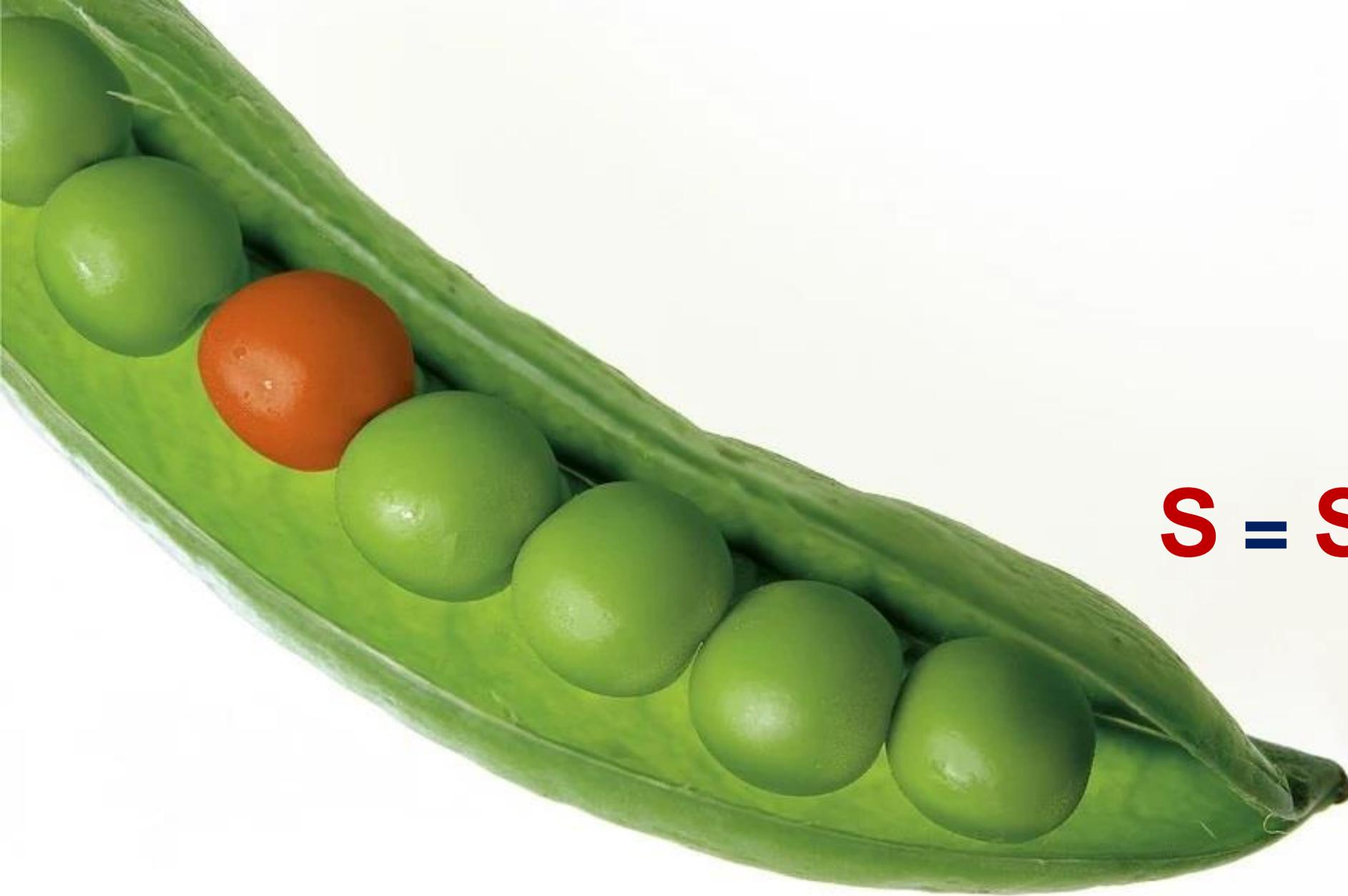


L'objectif
SMART-EP d'une
séance de coaching

Session 2



**Que veut dire un objectif
« SMART-EP » selon
vous ?**



S = Spécifique

SMART-EP



M = Mesurable

SMART-EP

A = Attrayant

SMART-EP

Important

A red pencil is shown in the bottom right corner, having just finished writing the word "Important" in black cursive. Below the word are several horizontal red scribbles made with a crayon or thick marker.



R = Réaliste

SMART-EP



7 Di

8 Mi

9 Do

10 Fr

11 Sa

12 So

13 Mo

T = Temporellement défini

SMART-EP

E = Ecologique



—
SMART-**E**P

P = Positif

SMART-EP



**Ecrivez sur le chat un objectif
« SMART-EP » que vous
souhaiteriez atteindre d'ici la fin de
l'année 2021 ?**



Différence entre objectif de démarche et de séance de coaching

Démarche

L'objectif à atteindre à la fin de la démarche



Séance

Les objectifs à atteindre à la fin de chaque session



SMART-EP

Q

Quelles sont les bonnes questions à poser durant chaque étape de la démarche SMART-EP ?



Sur quoi voulez-vous travailler
précisément ?

S = Spécifique



Comment allez-vous savoir si vous avez **atteint** vos objectifs au terme de la séance ?

M = Mesurable

En quoi est-ce
important pour vous
de travailler cet
objectif aujourd'hui?

A = Attrayant

Important

A red pencil is shown drawing the word "Important" in a black, cursive script. Below the word, there are several horizontal, textured red strokes, resembling crayon or thick marker, that underline the word. The pencil is positioned at the bottom right, with its tip pointing towards the end of the word.



Dans quelle
mesure est-il
réaliste d'atteindre
cet objectif?

R = Réaliste

Quand
souhaiteriez- vous
atteindre cet
objectif ?

**T = Temporellement
défini**

Dans quelle mesure votre objectif est-il **en équilibre** avec les autres sphères de votre vie?



E = Ecologique

Comment pouvez-vous formuler votre objectif de manière positive?

P = Positif



**Qu'avez-vous
retenu ?**



Conduire une séance de coaching à l'aide du modèle **GROW**

Session 3



**Quels sont selon vous
les étapes clés d'une
séance de coaching ?**

Le modèle **GROW**

Goal → **Objectif**



Aider le client à trouver son objectif SMART pour la séance



Reality  **Réalité**



**Devenir conscient de la réalité du client et
l'aider à voir clair dans sa situation**



Option → Solution



Amener le client à explorer le plus de solutions possibles





Will → **Engagement**

Amener le client à s'engager dans un plan d'action





**Quelles sont les questions
à poser au cours des
différentes étapes du
modèle **GROW** ?**

Goal → **Objectif**



Goal → **Objectif**



Quel sujet désirez-vous aborder au cours de cette séance ?



Reality → **Réalité**

**Qu'est-ce qui se passe actuellement
par rapport à votre problématique?**

Reality → Réalité



Option → **Solution**



Que pourrais-tu faire de plus ?

Que se passerait-il sans cette contrainte ?



Option → Solution



Will → **Engagement**

Que vas-tu faire maintenant ?

Quand vas-tu le faire ?

Will  **Engagement**

Le modèle GROW

Goal → **O**bjectif

Reality → **R**éalité

Option → **S**olution

Will → **E**ngagement

**Qu'avez-vous
retenu ?**

