



MARIE-CLAIRE JELEN

Coach personnel & professionnel

Qu'est-ce que le coaching ?

Le mois dernier j'ai dénoncé quelques idées erronées sur le coaching. Après avoir dit ce que n'est pas le coaching, aujourd'hui je souhaite vous préciser ce qu'il est.

Le coaching peut se résumer en l'accompagnement d'une personne dans la réalisation d'un objectif. Se posent alors les questions : de quelle nature est cet accompagnement ? et quel peut être cet objectif ?

L'objectif peut concerner n'importe quel domaine : la profession ou la recherche d'emploi, les relations, la connaissance de soi, le mieux-être... Les demandes professionnelles peuvent être : préparer un entretien, s'adapter à un nouveau poste, être à l'aise en rendez-vous, s'organiser, mieux communiquer, retrouver une motivation pour son travail... et d'un point de vue personnel : clarifier ses désirs, établir des priorités, faire des choix, oser dire non, gérer ses émotions, sortir d'une crise, retrouver sa vitalité...

Une constance dans une démarche de coaching sera de **lever des obstacles internes**. Pourquoi internes ? parce que le levier d'action passe par moi. Je lâche l'illusion qu'avant toute chose l'autre doit changer et je m'occupe de ma partie, qu'est-ce que je peux faire bouger en moi ? Et ce n'est pas pour être encore une fois celui/celle qui fait tout le temps des efforts ! Si je vais en coaching observer de près les mécanismes qui se jouent, c'est pour m'en libérer. Plus de conscience amène plus de possibilités de ré-agir différemment et fera évoluer la relation.

Le coaching est un accompagnement. Le coach marche à vos côtés sur la route que vous avez choisi d'emprunter. Il met à votre service ses connaissances et modèles théoriques (communication, théorie des choix, orientation, typologie de personnalités...) quand VOUS en avez besoin à un moment précis, pour avancer dans la direction que vous avez choisie. Le coaching est un lieu de réflexion et de parole libérée. C'est une relation de confiance basée sur la confidentialité et le respect des valeurs de chacun. Un coach vous aide à clarifier votre demande et définir concrètement votre but. Par ses questions, il vous invite à explorer les freins et vos atouts, à évaluer les raisons objectives et subjectives, à clarifier les enjeux, à connecter vos motivations et vos ressources, à visiter tous les aspects, à vous projeter dans ce que vous voulez obtenir. Les prises de conscience qui en découlent, vous permettent de découvrir vos options de changement. Le coach vous incite à mettre en œuvre VOS décisions et à passer à l'action !

Etre coach est le fruit de mon parcours professionnel, et de mon cheminement personnel. Ce qui me caractérise peut-être, c'est ma capacité à clarifier la complexité. Je tente de rendre simple ce qui paraît compliqué et embrouillé. Je vous permets de prendre une certaine distance pour dénouer, trier, hiérarchiser vos pensées obsédantes ou vos

foisonnantes idées. Ce qui me réjouit particulièrement c'est de vous aider à mettre en lumière ce qui ne demande qu'à être réveillé.

Etre coach c'est accompagner une personne vers son désir, vers un accomplissement, et permettre à quelque chose de nouveau d'apparaître...

Marie-Claire Jelen

Votre coach.

Coaching personnel & professionnel

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

Marie-Claire Jelen

06 73 44 13 43

marie-claire.jelen@hotmail.fr

www.coaching-ardeche.fr