



## PRESTATION DE COACHING – séance individuelle

### Préambule (source ICF)

*Le coaching personnel et professionnel est un processus de réflexion et de créativité réalisé en partenariat avec un client pour l'inspirer et l'aider à libérer son potentiel personnel et professionnel et ce malgré la complexité et l'incertitude croissantes qui existent couramment aujourd'hui. Pour beaucoup, le coaching est une expérience qui change leur vie et qui améliore significativement leur perspective sur leur travail et/ou leur vie.*

#### **Le coaching N'EST PAS ...**

... **de la consultation** : on retient les services de consultants en raison de leur expertise spécifique et ils recommandent des solutions pour améliorer la performance. Le coaching, d'un autre côté, est un processus de découverte dans lequel les clients sont amenés à trouver des solutions à l'intérieur d'eux-mêmes en plus d'être responsables de les implanter.

... **de la thérapie** : le coaching est orienté vers l'avenir alors que la thérapie s'intéresse davantage aux douleurs du passé et aux défis actuels. La thérapie a pour objet de guérir la douleur et atténuer les dysfonctions et les conflits. Si l'aboutissement naturel du coaching peut aussi être un état émotionnel positif, l'objectif premier du coaching est de générer des stratégies qui peuvent être mises en pratique pour atteindre des buts spécifiques.

... **du mentorat** : le mentorat a pour objet de guider une personne en puisant à même son expérience ou encore pour soutenir quelqu'un dans certaines dimensions du développement de sa carrière par exemple.

... **de la formation** : la formation est basée sur certains objectifs d'apprentissage formulés dans un programme, alors que le coaching n'est pas prédéterminé. Il est plutôt « taillé » sur mesure en fonction des individus et ne se déroule pas de manière linéaire. Bien qu'il y ait aussi des objectifs en coaching, ils sont élaborés par le client avec l'aide de son coach.

1

### 1. LE DEROULEMENT DU COACHING

Un certain nombre d'étapes préalables sont nécessaires à la mise en place de la prestation

- **Entretien exploratoire**

Le coach rencontre la personne à coacher lors d'un entretien exploratoire sans engagement, d'une durée d'environ une heure. Cet entretien permet de confirmer l'envie de travailler ensemble. A l'issue de cet entretien sont définis précisément l'objectif de coaching, le cadre de l'accompagnement, le nombre de séances, leur déroulement et leur durée.

Le coaché comme le coach, pourront cependant décider de ne pas travailler ensemble.

- **La demande**

La prestation de coaching individuel inclut un travail autour des objectifs de coaching définis lors de l'entretien exploratoire. Ces objectifs peuvent avoir besoin d'être affinés et recadrés lors des séances suivantes.



Une fois l'engagement validé, des séances de travail sont mises en place suivant un cadre proposé au départ. Chaque nouvelle séance évalue vos progrès et vous permet de mettre en place de nouvelles actions.

- **Nombre et durée des séances**

Le nombre de séances est variable suivant l'objectif fixé et le besoin de changement nécessité par le coaché. De même, la durée du coaching est adaptée à la problématique et à l'environnement professionnel.

La durée des séances varie de 1h à 1h30 (parfois 2h lors de passation de tests). Les séances sont espacées entre 15 jours et 3 semaines. Ce sont des principes de base, et tout reste flexible en fonction des contraintes de chacun. Le temps inter-séance fait aussi l'objet d'une fixation d'objectif(s).

Un travail personnel est ainsi proposé en dehors des séances et est toujours débriefé la séance suivante. Des e-mails de suivi après chaque séance incluant des supports de travail peuvent être proposés.

La fin du coaching donne lieu à une séance de bouclage.

Le coach et le coaché fixeront ensemble toujours le prochain rendez-vous à l'avance.

- **Lieu**

Les séances ont généralement lieu au cabinet de coaching situé 4 rue le Chatelier – Paris 17 mais peuvent aussi se dérouler 10 rue Croix Fromont – la Frette sur Seine (95) suivant vos facilités d'accès.

2

## 2. VOTRE COACH

**Agnès LEBLANC**, dirigeant du cabinet

## 3. NOTRE BOITE A OUTILS

Le coaching est une technique d'apprentissage personnalisée basée sur le questionnement. Cette méthode très précise permet à la personne coachée de réussir dans le respect de ce qu'elle est. La compétence du coach se situe avant tout au niveau du "processus" d'accompagnement, c'est-à-dire dans la mise en œuvre des étapes qui vont lui permettre de faire émerger ses propres solutions.

Nous disposons d'une boîte à outils qui mixe PNL, Analyse transactionnelle, Théorie organisationnelle de Berne, Quotient d'intelligence Emotionnelle EQ-i2®, MBTI®, Approche systémique paradoxale, Process Com® et Personal Branding®.

Ces outils sont des supports à utiliser dans un esprit de personnalisation et sont destinés à faire atteindre au client coaché ses objectifs de changement.



#### 4. TARIF

COACHING		
Coaching personnel / professionnel	<b>125€ TTC /h</b>	<i>1ère séance – séance exploratoire 100€ TTC</i>
Coaching dirigeant	<b>150€ TTC /h</b>	<i>1ère séance – séance exploratoire 125€ TTC</i>
Coaching entrepreneurial	<b>125€ à 160 HT /h</b>	selon les objectifs de coaching
GESTION DE CARRIERE		
Coaching Bilan de Compétences (BC)	<b>150€ TTC/h</b> <b>1530€ - forfait 12 heures</b>	
Coaching BC + Personal branding	<b>2250€ - forfait 15 heures</b>	

3

#### 5. ENGAGEMENT

##### Devoirs du coach vis-à-vis de son client

- Le coach s'autorise en conscience à exercer cette fonction à partir de sa formation et de son expérience.
- Le coach s'astreint au secret professionnel.
- Conscient de sa position, le coach s'interdit d'exercer tout abus d'influence.
- Le coach prend tous les moyens propres à permettre, dans le cadre de la demande du client, le développement professionnel et personnel de son client, incluant le recours, si besoin à un confrère.
- Le coach est attentif au métier, aux usages, à la culture, au contexte et aux contraintes de l'organisation qu'il accompagne.
- Le coaching s'exerce dans la synthèse des intérêts du client et de son organisation
- Le coach adapte son intervention dans le respect des étapes de développement de son client.

##### Devoirs du coaché vis à vis du coach

- Le coaching étant un processus de développement professionnel et personnel, le client a de fait la responsabilité des décisions prises.
- Le client est engagé à être ponctuel dans les rendez-vous pris par le coach.
- En cas d'annulation d'un rendez-vous, le client informe au plus vite le coach de cette annulation, si possible au moins 48h au préalable.

GESTION de CARRIERE

LEADERSHIP & MANAGEMENT

COMMUNICATION RELATIONNELLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

TypAction - 4 rue Le Chatelier - 75 017 Paris – Dirigeante : Agnès Leblanc

P : 06 07 77 59 22 - Tél : 01 47 64 01 24 – [contact.typaction@gmail.com](mailto:contact.typaction@gmail.com) - <http://www.typactioncoaching.com>  
SAS au capital de 2600€ - SIRET : 500 635 883 00027 – NAF : 7022Z – centre de formation agréé N°11 75 48243





## 6. DEONTOLOGIE – Principes

TYPACTION adhère au code défini par l'Association Européenne de Coaching (EMCC) pour ses prestations de coaching.

