

**Se faire coacher:**

**Notes à partir de l'expérience d'un camarade**

Ces notes sont issues du retour d'expérience du camarade David Chauvin (94) qui a bénéficié du coaching du camarade Nicolas Beaudé (81) pendant 15 semaines, et pourra éclairer, au moins partiellement, les camarades qui envisagent de se faire coacher.

**Comment s'est passé le coaching en pratique ?**

- Rencontres hebdomadaires avec le coach par sessions de 1h30
- 2/3 premières sessions où « on raconte sa vie »
- Différents outils méthodologiques variés utilisés par le coach (Gallup, dynamique de vie, MBTI, graphologie, etc.)
- Travail à la maison strictement nécessaire, typiquement 1/2 journée par semaine.

**Les livrables à l'issue du coaching :**

- Plusieurs analyses issues des outils méthodologiques, des « ressorts de la personnalité » : Profil de notre personnalité, identification de nos préférences et de ce qui nous motive vraiment
- Identification et formulation d'exemples concrets de succès, de réalisations probantes (catalogue de réalisations concrètes, pour illustrer de manière percutante ses compétences, ses succès) ; ceux-ci peuvent être des outils très efficaces de communication
- Contextes d'entreprises et de métiers qui conviennent à la personnalité ainsi cernée.

**Des points forts ressentis pendant et à l'issue du coaching :**

- L'analyse des situations de succès et des situations où l'on se sent bien est un bon moyen de chercher les conditions de travail (environnement, objectif, mission, risque...) de son nouveau poste.
- L'identification et la formulation des réalisations probantes est un outil très utile de communication pour lequel on n'est pas forcément naturellement bon.
- Les points précédents aident à progresser en communication
- Le processus permet le renforcement de la confiance en soi, en particulier par l'utilisation des différents outils méthodologiques, et par l'identification des exemples concrets de succès. La confiance en soi est un point important lors de la recherche d'un nouveau poste.

**Ce qu'il ne faut pas attendre du Coaching, ce qu'il faut aussi savoir :**

- Ne pas attendre un projet professionnel précis, ne pas attendre de suggestions ou de propositions concrètes sur le type de métier à rechercher. Le coach est un accoucheur de l'esprit (maïeutique), pas quelqu'un qui apporte des solutions sur un plateau.

- De nombreuses méthodologies d'analyse sont utilisées, et peuvent paraître inutilement nombreuses pour l'objectif recherché.
- En plus des séances avec le coach, le travail personnel est strictement nécessaire – l'approche globale exige un investissement en temps sur une durée typique de 15 à 20 semaines, pas moins et potentiellement plus.

**Si tu as des questions :**

Tu peux aussi contacter David Chauvin : [david.chauvin@m4x.org](mailto:david.chauvin@m4x.org)