



# Coaching individuel

## Modalités du coaching Graines de RH

- Entretien préalable : analyse des besoins, définition du cadre de travail et engagement contractuel
- Des entretiens individuels avec le consultant rencontré lors de l'entretien préalable (généralement 3 à 10 séances de 1h30 à 2 heures)
- Un contenu déterminé en fonction des besoins exprimés et de la situation de travail.
- L'accompagnement se déroule sur une durée de 4 à 8 mois, le nombre de séances et le rythme se définissent en fonction de la situation.

## Objectifs

- Surmonter et résoudre une difficulté au travail
- Intégrer un nouveau poste, une nouvelle équipe
- Prendre une décision importante
- Améliorer ses relations dans une équipe
- Se réaliser dans la durée
- .....

## Déroulement de la prestation

### Trois étapes

#### Phase préliminaire :

- Analyse des éléments de la situation, précision des attentes et des objectifs
- Définition du cadre de travail
- Confirmation et contractualisation de l'engagement

#### Coaching :

- Analyse des situations, des comportements
- Emergence de solutions et des moyens de les mettre en œuvre
- Evaluation des enjeux et des obstacles possibles

#### Bilan et synthèse :

- Réflexion et évaluation des résultats obtenus
- Etablissement d'un plan de développement
- Réflexion sur les enseignements obtenus du travail

## Lieux de réalisation et contact Graines de RH

Paris 15° / Paris 4° / Antony (92)  
Contact : 0145 77 81 70  
Grainesderh.fr  
[contact@grainesderh.fr](mailto:contact@grainesderh.fr)



# Coaching individuel

## Qu'est-ce qu'un coaching ?

L'évolution du monde du travail, des métiers, la pression des responsabilités confrontent aujourd'hui l'individu à des situations de plus en plus complexes. Il lui devient alors difficile d'analyser les situations et de prendre les décisions adaptées.

Le coaching accompagne la réflexion de la personne autour de problématiques de travail identifiées. Il aide à la prise de recul, à l'analyse des éléments en jeu dans une situation professionnelle et à la mise en œuvre de ses propres solutions.

## L'approche graines de RH

Le coaching est un accompagnement professionnel qui se caractérise par la définition d'un cadre de travail précis (objectifs, nombre de séances), l'émergence de solutions propres au coaché et la mise en place d'actions concrètes et mesurables.

Nous considérons le bénéficiaire comme sujet et non objet de l'investigation. Il reste ainsi acteur de la démarche

Le coaching n'est pas du conseil. Le coach ne sait pas à la place de son client mais il se positionne comme un catalyseur de changement, un co-pilote qui conduit le coaché vers son objectif.

Le coaching est un accompagnement souple et adapté à chaque personne et à ses spécificités. Le coach élabore et construit avec le coaché un mode de travail adéquat aux objectifs et conforme au service demandé.

## Comment financer un coaching ?

- Le coaching est une démarche volontaire qui se réalise la plupart du temps en accord avec les services RH. Le coaching est alors pris en charge dans le cadre du plan de formation de l'entreprise
- Un coaching peut aussi être mené en toute discrétion et hors temps de travail. Parce que nous considérons que le coaching est un espace-temps de travail privilégié pour pouvoir faire face à des situations complexes, nous proposons des conditions particulières à ceux qui ne peuvent bénéficier d'un financement.

## La déontologie liée au coaching

- Volontariat du bénéficiaire
- Principe de confidentialité
- Absence de jugements de valeurs