



# MISSION DE COACHING

Une mission de coaching est une série d'entretiens qui se déroulent soit en face à face, soit par téléphone, ou par un mixte des deux. Les lieux et les dates de rencontre sont fixés à l'avance. L'utilisation de mails ou d'appels téléphoniques entre les séances de coaching sont incluses dans les prestations pendant toute la durée de l'accompagnement en coaching.

## Modalités de fonctionnement

### 1 - Premier entretien de coaching

Le premier entretien de coaching est gratuit, il dure environ une heure, et il a pour but :

De se présenter réciproquement.

De définir l'objectif visé par le coaché.

De définir le type de contrat et les modalités des entretiens:

- Face à face, téléphone, ou mixte des deux
- Fréquence et nombre de séance
- Lieu de rendez-vous
- Coût de la séance ou de l'ensemble de la prestation

De valider au coaché et au coach le désir de travailler ensemble.

### 2 - Signature du contrat

Signature du contrat entre les personnes concernées par l'action de coaching.

La remise de la Chartre de déontologie des coaches *Cap Réussite*.

Remise d'un calendrier des actions de coaching.

### 3 - Les séances de coaching

La durée varie entre 45 minutes et 90 minutes.

Le contenu de la séance

- 1) Etat présent
- 2) Débriefing du travail en cours
- 3) Développement des ressources et amélioration des points limitant
- 4) Travail sur la stratégie de réalisation de l'objectif visé
- 5) Planification des actions à court terme (prochaine séance), à moyen et long terme.

*Cap Réussite*

81, rue Vauban – 69006 Lyon

Tél. : 04 78 24 90 07

[contact@cap-reussite.info](mailto:contact@cap-reussite.info) - [www.cap-reussite.info](http://www.cap-reussite.info)

#### **4 - Dernière séance**

- Séance de bilan pour valider si tous les objectifs du contrat ont été respectés.
- Récapitulatif des actions menées et à faire.
- Mesure des résultats obtenus
- Possibilité d'envisager des actions de suivi à moyen et long terme (tous les 3 mois, les 6 mois).

#### **5 - Durée des actions de coaching**

Les actions de coaching peuvent durer de quelques séances à 25 ou 30 séances suivants le ou les sujets à traiter.

En général, une action de coaching dure entre 8 et 12 séances avec une périodicité, hebdomadaire, bimensuelle, ou mensuelle.

#### **6 – Les outils de coaching**

- La maïeutique
- L'Analyse Transactionnelle (très nombreux outils)
- La Programmation Neuro Linguistique (PNL) (très nombreux outils)
- La Systémique
- Le modèle d'Hudson
- Les modèles d'ICICOACH
- ...