

# ENTRER EN LIEN ET COMMUNIQUER



COACHING MENTAL



## Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach – Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation – Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » – Conseillère et consultante en entreprises  
[www.wincoach.be](http://www.wincoach.be)



## ENTRER EN LIEN

Qualité essentielle dans l'accompagnement, mais loin d'être évidente ! Lors de la première rencontre, notre coaché peut arriver avec une position soit inférieure (position soumise), soit supérieure (position d'attaque). Le rôle du coach sera d'adopter un comportement qui rétablira le lien dans un échange d'égalité.

## COMMUNIQUER

Lorsque deux personnes échangent et souhaitent se comprendre, elles utilisent un mode de communication qu'elles espèrent adapté à leur interlocuteur. Si ce mode de communication convient à l'interlocuteur, il « entendra » correctement ce qui lui est dit. Les deux partenaires peuvent alors prendre des décisions ensemble et effectuer un travail efficace.

Communiquer, c'est savoir entendre ce que me dit mon interlocuteur et c'est aussi savoir exprimer ce que j'ai à dire. Or, nous pouvons repérer différents canaux de communication : détecter le canal préféré de mon coaché et lui répondre sur ce canal est un apprentissage, mais il permet de consolider la confiance et d'éviter des malentendus, voire des conflits.

## AU-DELÀ DE LA COMMUNICATION

Au-delà d'être en lien et de communiquer, comprendre le type de fonctionnement de mon coaché me permet de repérer les leviers de motivation qui lui sont propres, ainsi que les sabotages qu'il pourrait inconsciemment mettre en place pour ne pas arriver aux résultats attendus.

## UN OUTIL EFFICACE : LA PROCESS COMMUNICATION

La Process Communication apporte une carte rapidement lisible des caractéristiques-clés d'un type de personnalité : ses points forts, ses sabotages, ses motivations, ses modes de communication, les environnements dans lesquels il sera à l'aise ou pas, les types de personnalité avec lesquels il interagira facilement ou difficilement, les mécanismes déclencheurs du stress négatif, et enfin, les stratégies individuelles utilisables pour éviter les situations de "mécommunication" et pour retrouver la disponibilité intellectuelle et émotionnelle compromise par les stress négatifs.

**« Celui qui sait écouter deviendra celui qu'on écoute. »**

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

 **NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR**

