

ÊTRE COACH, EST-CE UTILE EN DEHORS DE SON MÉTIER ?



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



Ni conseiller, ni gourou, ni formateur, le rôle du coach est d'**accompagner** le coaché à traverser les difficultés du moment : il lui permet de prendre du recul, de reconnecter à ses ressources et d'élargir sa vision des choses.

Son rôle est également d'être **présent** quand la personne traverse des émotions et exprime toute sa fragilité.

Il est connu qu'on ne coache ni sa famille ni ses proches ; trop impliqué dans la relation, le coach va biaiser l'accompagnement et le coaché peut être limité dans son expression.

Mais être coach a-t-il une influence voire un intérêt en dehors de la zone professionnelle ?

DES RELATIONS PLUS SAINES GRÂCE À UNE ATTITUDE COACH

La formation suivie pour devenir coach va passer par une remise en question et une réadaptation de ses comportements : le futur coach prend conscience des schémas inconscients qui le plongeaient dans des jeux psychologiques et la plupart du temps, il souhaite construire des relations saines, inspiré par le fameux concept des 50/50.

Il apprend aussi à ne pas être « éponge », à écouter différemment, à écouter ce qui n'est pas dit. Pour donner un simple exemple, si un proche l'interpelle par rapport à une décision à prendre, plutôt que de dire « fais ceci, fais cela... » et s'entendre répondre « oui, mais... », il va plutôt questionner la personne sur les chemins possibles, les ressources pour y arriver.

Précisons que ce n'est pas parce qu'on est coach qu'on n'est pas confronté aux aléas de la vie, avec ses hauts et ses bas. Mais peut-être qu'un réflexe d'auto-coaching va modifier la façon de faire face aux difficultés et de réagir.

VERS DU COMMERCIAL GAGNANT-GAGNANT GRÂCE À UNE ATTITUDE COACH

Baucoup de coaches se sentent mal à l'aise face au côté commercial à endosser pour développer leur activité. Or, l'attitude coach permet de s'intéresser sincèrement à son coaché, de mieux comprendre ses besoins et d'être tourné vers l'autre plutôt que d'être dans l'attente et l'obsession de recevoir de l'autre.

LA POSTURE DE MANAGER-COACH

Il est à remarquer que cette attitude est de plus en plus souhaitée pour les postes de manager, afin de mieux soutenir les collaborateurs et d'amener les équipes vers plus d'autonomie et de cohésion.

COMMENT DÉVELOPPER UNE ATTITUDE COACH ?

Il s'agit d'apprendre à mieux se connaître, à mieux comprendre les différents types de fonctionnement pour entrer en relation avec l'autre, à prendre conscience de comment on sabote une relation et d'acquérir des outils pour mieux entrer en lien. Certains diraient que cela pourrait être utile à tout le monde...

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

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

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