100 Questions
POUR COMPRENDRE ET AGIR

Le coaching

Nathalie Lourdel

Préface de
Vincent Lenhardt

afnor
ÉDITIONS

boutique.afnor.org/livres

Sommaire

L'auteure V
Préface Le coaching en question(s) XI
Introduction XV

I Les différentes formes de coaching 1
1. Qu'est-ce qu'un coaching individuel ? 2
2. Qu'est-ce qu'un coaching collectif d'équipe ? 5
3. Qu'est-ce qu'un coaching d'organisation ? 11
4. Qu'est-ce qu'un *flash*-coaching ? 15
5. Qu'est-ce qu'un coaching orienté solution ? 18
6. Qu'est-ce qu'un manager-coach ? 21
7. Et les autres coachs (rangement, sportif, apparence, *love* coaching) ? 25

II Pourquoi faire un coaching ? 29
8. Pourquoi le coaching est-il mal connu, mal compris ? 30
9. Pourquoi engager un coach ? 33
10. Qu'est-ce que l'alliance en coaching ? 37
11. En quoi le coaching est-il l'art de soutenir votre transformation ? 42
12. Quand faire appel à un coach ? 45
13. Que peut-on attendre de son coach ? 49
14. Le coach va-t-il répondre à mes questions ? 52
15. Quelles sont les thématiques abordées en coaching ? 53
16. Pourquoi faire un coaching d'équipe ? 57
17. Dans quel cas le coaching d'équipe est-il préférable au coaching individuel ? 59
18. Comment amener un manager à comprendre qu'un coaching pourrait être bénéfique à son équipe ? 61

III Quelles sont les étapes d'un coaching professionnel ? 65

19. Quelles sont les étapes d'un coaching individuel ? 66
20. Qu'est-ce qu'un contrat de coaching ? 68
21. Pourquoi le contrat de coaching est-il important ? 73
22. Qu'est-ce qu'une réunion tripartite/quadripartite en coaching ? 75
23. Quel déroulement pour une séance de coaching individuel ? 80
24. Quelle durée, quel rythme pour un coaching efficace ? 82
25. Comment se déroule la dernière étape d'un coaching individuel ? 83
26. Quel déroulement pour un coaching collectif ? 86
27. Quels sont les tarifs des coachs ? 88
28. Un coaching qui coûte moins cher est-il aussi efficace ? 91

IV Quels sont les résultats attendus d'un coaching professionnel ? .. 93

29. Quels sont les bénéfices d'un coaching collectif ? 94
30. Que peut-on attendre d'un coaching individuel ? 97
31. En quoi faire un coaching est-il une prise de recul avec soi-même ? 100
32. Comment le coaching favorise-t-il la reconnexion au bien-être ? 105
33. En quoi faire un coaching est-il une prise de recul avec les autres ? 108
34. Comment mesure-t-on la réussite et les bénéfices d'un coaching ? 113
35. Que reste-t-il après l'intervention d'un coach ? 115
36. Pourquoi certains coachings ne fonctionnent-ils pas ? 119
37. Qu'est-ce qui explique que certaines personnes éprouvent plus de difficultés à changer ? 123
38. Pourquoi ceux qui en auraient le plus besoin parfois ne font-ils pas de coaching ? 126
39. Mon coach prend-il des notes pendant le coaching ? Un compte rendu sera-t-il fourni à l'entreprise ? 130

V Les méthodes de coaching professionnel 133

40. Quels sont les outils du coach professionnel ? 134
41. Pourquoi parle-t-on de l'effet miroir en coaching ? 141
42. Qu'est-ce que le reflet systémique, le processus parallèle, le transfert ? 145
43. Comment est utilisée la métacommunication en coaching ? 150
44. En quoi le coaching est-il l'art de poser les bonnes questions ? 156
45. Quels sont les différentes théories et concepts utilisés en coaching ? 162
46. Qu'est-ce que le coaching intégratif ? 168
47. Quelles sont les méthodes utilisées par les coachs pour aider à une prise de recul ? 171
48. En quoi être coach, c'est être créatif ? 175

49. Qu'est-ce qu'une stratégie de coaching ? 180
50. Quelle différence entre coaching et thérapie ? 187
51. Pourquoi les émotions sont-elles abordées durant le coaching ? 192
52. Comment le corps est-il utilisé dans un coaching ? 197
53. L'inconscient est-il utilisé par les coachs ? 203
54. Qu'est-ce qu'un hypno-coach ? 206
55. Quels sont les liens entre coaching et Gestalt ? 211
56. Qu'est-ce que le photo-coaching ? 214
57. Qu'est-ce que l'approche narrative en coaching ? 219
58. Qu'est-ce que le coaching systémique ? 224
59. Qu'est-ce que l'approche paradoxale ou comment réussir à échouer ? 229
60. Faut-il faire un coaching en visioconférence ? Par téléphone ? 234
61. Quelles sont les spécificités d'un coach interne ? 238

VI Un coaching professionnel de qualité 243
62. C'est quoi, un « bon » coach ? 244
63. Comment bien choisir son coach ? 248
64. Qu'est-ce qu'un coach professionnel certifié ? 252
65. Quels types de formation les coachs suivent-ils ? 257
66. Quelles sont les conditions de succès d'un coaching individuel ? 263
67. Y a-t-il un effet magique dans le coaching ? 266
68. Comment optimiser l'efficacité par le travail entre deux sessions ? 271
69. Comment les coachs s'améliorent-ils et garantissent-ils une qualité d'accompagnement ? La supervision 274
70. Comment se passe la supervision individuelle des coachs ? 279
71. Comment se passe la supervision collective des coachs ? 282
72. Pourquoi certains coachs ne font-ils pas de supervision ? 286
73. Pourquoi la supervision est-elle indispensable,même pour les coachs expérimentés ? 289
74. Le coach a-t-il fait un travail sur lui ? Un suivi thérapeutique ? 292
75. « Vis ma vie » de coach, quelles sont les différentes activités d'un coach ? 299

VII Exemple de coaching professionnel 301
76. Qu'est-ce que le coaching managérial ? 302
77. Qu'est-ce qu'un coaching de cohésion d'équipe ? Quelle est la différence avec un *team building* ? 304
78. Comment le coaching d'équipe permet-il de libérerla parole ? 307
79. Pourquoi l'absence de règles de fonctionnement d'équipe conduit-elle au conflit ? 310

80. Qu'est-ce qu'un coaching pour une équipe en conflit ? 314
81. Qu'est-ce qu'un coaching de médiation ? 317
82. Pourquoi faire un coaching d'organisation ? 322
83. Quelles sont les spécificités du coaching de dirigeants ? 326
84. Qu'est-ce qu'un coaching de prise de poste ? 331
85. Peut-on faire un coaching pour augmenter la confianceen soi ? 334
86. Comment le coaching peut-il être utile pour passer un examen ou un concours ? 339
87. Faut-il faire un coaching en cas de *burn-out* ? 343
88. Qu'est-ce qu'un coaching existentiel ? 349

VIII Les limites du coaching professionnel 353
89. Quelles sont les limites du coaching ? 354
90. C'est quoi, un coach « bon » juste en apparence ? 357
91. Dans quel cas, ne faut-il pas faire de coaching ? 361
92. Quelle est la différence entre coach et consultant ? 364
93. Le *mentoring* est-il différent du coaching ? 367
94. Puis-je m'exprimer librement dans un coaching payé par l'entreprise ? 369
95. Le coaching d'une personne que l'on connaît personnellement, un exercice délicat ? 371
96. Y a-t-il une limite d'âge pour les coachs et les coachés ? 373
97. Dois-je accepter le coach qu'on me propose ? Ou dois-je le choisir ? 375
98. Comment rater son coaching ? 376
99. Coach, quand reconnaître vos propres limites ? 381
100. Comment se préserve-t-on quand on est coach ? 387

Conclusion 393

Remerciements 395

Bibliographie 397

100 Questions
POUR COMPRENDRE ET AGIR

Le coaching est aujourd'hui cuisiné à toutes les sauces : coaching professionnel, sportif, de vie, de rangement, amoureux, vestimentaire… Une mode pour certains, voire une profession inquiétante pour d'autres. Les réactions face au coaching oscillent entre inquiétude et fascination. Finalement, cette profession relativement récente est encore très mal connue. Ce livre est l'occasion de faire le point, de répondre aux questions que vous vous posez et aussi à celles que vous devriez peut-être vous poser !

L'évolution profonde et brutale de notre société impose des adaptations constantes, le changement, c'est tout le temps. La déferlante technologique, les bouleversements écologiques en cours, les crises économiques et sanitaires réinterrogent notre place dans le monde, le sens de nos activités et de notre engagement. Ces changements rapides et ces pertes de repère mettent les êtres humains dans une incertitude permanente, dans de la sur-adaptation qui peut générer de l'insatisfaction chronique, usante et stressante.

Comment apprendre à surfer, à rester en équilibre dans l'incertitude, se protéger, garder confiance en soi et en l'avenir ? Évoluer nécessite souvent de faire un pas de côté, pour regarder ce qu'il faut renforcer et ce qu'il faut lâcher ou faire évoluer le reste. C'est en partie, ce que peut vous apporter un coaching.

Prenons ensemble le temps de lever le voile sur des sujets peu évoqués, les tarifs des coachs, mais aussi leur qualité, leur intimité, c'est quoi la vie d'un coach ? Quelles sont les difficultés du métier de coach ? Quels talents faut-il pour être coach ? Qu'est-ce que pourrait m'apporter concrètement d'engager un coach ? En quoi ce métier éminemment tourné sur le développement humain nécessite un savoir-être que beaucoup se réclament mais qu'il n'est pas si courant de rencontrer… Quelles sont les clefs secrètes des coachs performants ? Mais aussi quelles sont les limites du coaching ?

Pour accéder à notre boutique, scannez ce QR code avec votre smartphone.

Prix France : 23,00 € TTC
ISBN : 978-2-12-465779-7
boutique.afnor.org/livres
9 782124 657797

Nathalie Lourdel

Le coaching

afnor EDITIONS