

LIBÉREZ VOTRE

POTENTIEL

Collaborez avec un coach ICF.

Nous avons tous des objectifs que nous souhaitons atteindre, des défis que nous nous efforçons de surmonter, des idées qui nécessitent l'établissement d'une feuille de route et des moments où nous avons l'impression d'être bloqués. La collaboration avec un coach professionnel peut libérer votre potentiel et vous mettre sur la voie de la réussite personnelle et professionnelle.

L'International Coach Federation (ICF) s'engage à vous aider à tirer le meilleur parti de votre collaboration avec un coach professionnel.



coachfederation.org

Qu'est-ce que le coaching ?

ICF définit le coaching comme un partenariat avec les clients qui prend la forme d'un processus créatif stimulant la réflexion dans le but de les inspirer à optimiser leur potentiel personnel et professionnel.

Le processus de coaching peut vous aider à améliorer votre perspective sur le travail et sur la vie, tout en optimisant vos compétences en leadership et en libérant votre potentiel.

Pourquoi devrais-je collaborer avec un coach ?

Si vous souhaitez bénéficier d'une opportunité ou affronter un défi, si vous avez l'impression que vous n'arriverez jamais à atteindre vos objectifs ou si vous pensez tout simplement qu'il vous reste encore des choses à découvrir dans votre vie personnelle ou professionnelle, une collaboration avec un coach professionnel pourra vous être utile.

Les clients qui ont répondu à l'Étude mondiale 2017 sur la sensibilisation des consommateurs menée par l'ICF ont signalé des effets positifs liés au coaching, parmi lesquels :

Des compétences en communication renforcées

Une augmentation de la confiance/de l'estime de soi

Une meilleure productivité

Une performance optimisée du travail personnel/de groupe

Un meilleur équilibre entre le travail et la vie personnelle

Un plus grand bien-être

Une amélioration des stratégies de management

Plus d'opportunités de développement de carrière

Une prise en main accélérée de nouvelles fonctions professionnelles

Comment puis-je trouver un coach ?

Avant de vous lancer dans l'embauche d'un coach, réfléchissez à vos objectifs dans le cadre de cet engagement de coaching. La clarification de vos objectifs pendant le processus d'embauche vous permettra de trouver le coach qui sera le plus à même de vous aider à les atteindre.

L'ICF recommande que vous ayez une entrevue avec trois coaches avant de faire votre choix. Demandez à chaque coach quelles sont ses qualifications, son expérience ainsi que ses compétences et exigez au moins deux références.

Selectionner un coach qui détient une certification ICF vous garantit de travailler avec les meilleurs dans ce secteur. La possession d'une certification ICF constitue une preuve de l'engagement d'un coach envers l'excellence professionnelle.

Commencez votre recherche à l'aide du Répertoire des coaches certifiés d'ICF (CCF). Le CCF est une base de données gratuite et consultable où vous pourrez aisément trouver les coaches certifiés par ICF.

Trouvez votre coach sur le site [CredentialedCoachFinder.com](https://www.credentialedcoachfinder.com).

L'International Coach Federation (ICF) s'engage à favoriser l'avancement de la profession de coach en établissant des critères éthiques élevés, en fournissant une certification indépendante et en élaborant un réseau mondial de coaches certifiés dans diverses disciplines de coaching. ICF représente toutes les facettes de l'industrie du coaching, y compris le coaching exécutif, le coaching de vie et de développement personnel, le leadership, les relations et le coaching de carrière. Ses plus de 31 000 membres, répartis dans plus de 140 pays, œuvrent ensemble pour sensibiliser davantage au coaching, préserver l'intégrité de la profession et se former continuellement à l'aide des recherches et pratiques les plus récentes.



[coachfederation.org](https://www.coachfederation.org)
headquarters@coachfederation.org
1.888.423.3131 or +1.859.219.3580

A photograph of two women in conversation. The woman on the left is smiling and gesturing with her hand. The woman on the right is looking at her. The background is softly blurred with warm lights.

COMMENCEZ LA

CONVERSATION

Apprenez ce à quoi vous attendre lors d'une session de coaching.

Le coaching est un processus créatif stimulant la réflexion dans le but de vous inspirer pour maximiser votre potentiel personnel et professionnel. Avec votre coach ICF, vous établirez un parcours pour identifier, clarifier et atteindre vos objectifs.

Qu'est-ce que le coaching?

Le coaching professionnel consiste à définir des objectifs, à obtenir des résultats et à gérer la transformation personnelle. Les autres professions de service, comme la consultation et la psychothérapie, sont basées sur les connaissances et sur l'expertise du professionnel. Dans le coaching, vous — le client, êtes l'expert. Le rôle de votre coach est de vous poser des questions percutantes, d'agir en tant que conseiller, de vous proposer des évaluations et des observations objectives, d'être dans une vraie écoute active, de vous mettre au défi concernant vos zones d'ombre et d'encourager des changements dans votre façon de pensée afin de stimuler de nouvelles perspectives.

Quels sont les exemples d'objectifs que je pourrais définir avec un coach?

Souhaitez-vous tirer profit d'un prochain défi ou opportunité?
Vous sentez-vous « bloqué » dans votre parcours vers la réalisation de vos objectifs?
Ces questions constituent deux excellents exemples de sujets à aborder lors d'une conversation de coaching.

Voici d'autres raisons courantes pour collaborer avec un coach :

- Optimisation des performances professionnelles**
- Développement des possibilités de carrière**
- Augmentation de la confiance/de l'estime de soi**
- Optimisation du potentiel**
- Définition des points forts et des points faibles**
- Amélioration des stratégies de gestion commerciale**
- Équilibre entre le travail et la vie personnelle**

Quel est mon rôle ?

Les partenariats de coaching les plus réussis commencent lorsqu'un client a une idée claire de ce qu'il souhaite accomplir et est ouvert à la collaboration et aux nouvelles perspectives.

En tant que client en coaching, votre rôle est de :

- Définir le parcours de coaching en se basant sur des objectifs qui comptent pour vous**
- Assumer l'entière responsabilité de vos décisions et de vos actions**
- Utiliser le processus de coaching pour encourager de nouvelles réflexions et perspectives**
- Développer une vision d'ensemble et des compétences en résolution de problèmes**
- Utiliser les outils, concepts, modèles et principes fournis par votre coach et mettre en place des actions efficaces**

L'International Coach Federation (ICF) s'engage à favoriser l'avancement de la profession de coach en établissant des critères éthiques élevés, en fournissant une certification indépendante et en élaborant un réseau mondial de coachs certifiés dans diverses disciplines de coaching. ICF représente toutes les facettes de l'industrie du coaching, y compris le coaching exécutif, le coaching de vie et de développement personnel, le leadership, les relations et le coaching de carrière. Ses plus de 31 000 membres, répartis dans plus de 140 pays, œuvrent ensemble pour sensibiliser davantage au coaching, préserver l'intégrité de la profession et se former continuellement à l'aide des recherches et pratiques les plus récentes.



coachfederation.org
headquarters@coachfederation.org
1.888.423.3131 or +1.859.219.3580

FEELING STUCK?

Take this quiz to discover where to turn.

START HERE:

Do you believe there is something more to discover in your personal or professional life?



For more information about coaching, or to find an ICF-credentialed Coach, visit Coachfederation.org.



Consider Coaching

A coach could be beneficial for you! ICF defines coaching as partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential. Coaches honor the client as the expert in his or her life and work and believe every client is creative and resourceful. The coach's responsibility is to:

- Discover, clarify and align with what the client wants to achieve.
- Encourage client self-discovery.
- Elicit client-generated solutions and strategies.
- Hold the client responsible and accountable.

This process helps clients dramatically improve their outlook on work and life, while developing leadership skills and unlocking potential.

Consider Consulting

Individuals or organizations retain consultants for their expertise. While consulting approaches vary widely, the assumption is the consultant will diagnose problems and prescribe and, sometimes, implement solutions.

Consider Mentoring

A mentor is an expert who provides wisdom and guidance based on his or her own experience. Mentoring may include advising, counseling and coaching.

Consider Psychotherapy

The focus is often on resolving difficulties arising from the past that hamper an individual's emotional functioning in the present, improving overall psychological functioning, and dealing with the present in more emotionally healthy ways. You may find it helpful to know that ICF Members have received training to discern the differences between coaching and therapy and are obliged by our organization's Code of Ethics to refer prospective or current clients to therapists when appropriate.

Consider Training

Training programs are based on objectives set out by the trainer or instructor. Training also assumes a linear learning path that coincides with an established curriculum.

Consider Coaching in the Future

Coaching might be the right fit for you in the future. To decide when the time is right, ask yourself the following questions:

- What do I want to accomplish?
- Do I value collaboration, other viewpoints and new perspectives?
- Am I ready to devote time and energy to making real changes?