



Introduction

Si vous êtes en train d'envisager votre première séance de coaching cela signifie que vous êtes peut-être prêt à démarrer une grande aventure. Le coaching n'est pas forcément pour tout à chacun - et même les personnes très « coachables » peuvent avoir des moments dans leur vie où le coaching n'est pas forcément une réponse à leur besoins. Vous trouverez ci-dessous des questions qu'il est bon de vous poser avant de prendre votre décision.

EST-CE QUE CE LE BON MOMENT POUR MOI ?

Si vous sentez comme le besoin impérieux d'opérer certains changements importants, cela veut dire que c'est le bon moment pour vous.

Si vous êtes extrêmement occupé, limite débordé depuis un certain temps et que vous ne pouvez pas envisager de prendre du temps pour ce coaching, la réponse est : vous avez probablement besoin d'un coaching. Cependant, le premier sujet à examiner avec votre coach pourrait consister à déterminer comment mettre en place des ressources pour dégager du temps, pour bénéficier d'une vie plus équilibrée et pour examiner de nouvelles options ou opportunités. Si en lisant cela vous vous entendez contre-argumenter très fort c'est que vous n'êtes pas prêt ou que ce n'est pas le moment.

EST-CE QUE JE PEUX ME PERMETTRE CE COACHING ?

Si vous pensez que vous avez besoin de plusieurs séances de coaching, veillez à regarder honnêtement l'état de vos finances avant d'initier ce rapport avec un coach. Certes le coaching est un réel investissement cependant il ne doit pas vous mettre en difficulté et être la source d'un stress supplémentaire. Cela dit vous pouvez toujours travailler sur vos finances avec votre coach.

SUIS-JE DISPOSÉ À ESSAYER DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS?

Pendant votre coaching, vous pourrez être invité à regarder les situations d'une nouvelle façon. Vous serez confrontés à de nouveaux concepts et à des manières différentes d'approcher les sujets. Si vous voulez essayer des nouvelles possibilités et si vous vous sentez capables de solliciter votre « coté créateur » alors vous obtiendrez de forts bons résultats. Si vous insistez pour défendre ou perpétuer des comportements qui n'ont pourtant pas vraiment faits leur preuve, un certain immobilisme s'installerait dans ce coaching et vous seriez déçu du résultat.



LE COACHING CORRESPOND T-IL VRAIMENT A CE QUE JE RECHERCHE AUJOURD'HUI?

Il y a différents types d'entretiens dans la relation de l'accompagnement. Cela peut aller de la thérapie, au coach expert, capable de vous guider concrètement.

Si vous vous sentez en état de souffrance par rapport à des problèmes comportementaux récurrents, un thérapeute sera plus approprié.

Si vous souhaitez avoir des conseils en management, des conseils juridiques ou d'investissement financiers ou patrimoniaux, un coach expert est certainement la meilleure personne.

N'hésitez pas à lire ou à relire l'article: le coaching - décryptage. L'idée juste est de trouver et de bâtir la bonne relation d'accompagnement dont vous avez vraiment besoin en ce moment.

BONNE SEANCE !