

QUELLE DIRECTION PRENDRE ?

Ce questionnaire va vous aider à vous repérer.

POINT DE DÉPART :

avez-vous envie d'avancer plutôt dans votre vie personnelle ou professionnelle ?

PERSONNELLE

LES DEUX

PROFESSIONNELLE

Êtes-vous confronté à une souffrance ou à un traumatisme ?

OUI NON

Cherchez-vous un moyen de surmonter une peine, un trouble ou un conflit passé ?

OUI NON

Envisagez une **Psychothérapie**

Vous avez besoin d'action, de prendre vos responsabilités et de suivi ?

NON OUI

Envisagez un **Coaching** ... plus tard

Souhaitez-vous développer votre confiance en vous, améliorer vos relations, votre communication et l'équilibre vie professionnelle / vie privée ?

OUI

Souhaitez-vous des résultats durables pour vous aider à vous améliorer en tant que personne ou en tant que leader ?

OUI NON

Vous souhaitez trouver des actions ou des solutions par vous-même ? Ou avez-vous besoin qu'une tierce personne les trouve pour vous ?

CRÉER MES PROPRES SOLUTIONS

Vous recherchez un professionnel qui puisse vous aider à clarifier vos aspirations et créer le plan d'action qui vous permettra d'atteindre vos objectifs ?

NON OUI

Envisagez un **Coaching** ... plus tard

Etes-vous prêts à consacrer du temps et de l'énergie pour faire bouger les choses ?

OUI

Envisagez un **Coaching**

NON

Envisagez un **Coaching** ... plus tard

Souhaitez-vous des méthodes d'apprentissages flexibles et personnalisées ou un programme fixe pour vous aider à atteindre vos objectifs ?

MÉTHODES D'APPRENTISSAGE PERSONNALISÉE

Vous cherchez à améliorer votre productivité, votre gestion du temps, l'efficacité de votre équipe et vos performances professionnelles ?

NON OUI

Vous cherchez quelqu'un qui soit capable d'évaluer votre situation et de vous donner un retour basé sur son expérience et son expertise ?

OUI

Préférez-vous faire appel à une forme de sagesse et d'échanges ou à un expert qui identifiera, prescrira et mettra potentiellement en place des solutions ?

PARTAGE D'EXPÉRIENCES ET CONSEILS

Envisagez du **Mentorat**

PRESCRIPTION ET MISE EN ŒUVRE DE SOLUTIONS

Envisagez du **Consulting**

DÉFINIR UN PROGRAMME D'APPRENTISSAGE

Envisagez une **Formation**

Envisagez un **Coaching** ... plus tard

Pour plus d'informations sur le coaching ou pour trouver un coach accrédité par l'ICF, rendez-vous sur coachfederation.org

Envisagez un **Coaching**

Un coaching pourrait vous être profitable ! L'ICF définit le coaching comme la mise en place d'un partenariat avec les clients dans le cadre d'un processus de réflexion et de créativité, afin de les inciter à optimiser leur potentiel à la fois personnel et professionnel. Les coachs reconnaissent le client comme seul expert de sa vie privée et professionnelle et pensent que chaque client sait faire preuve de créativité et d'ingéniosité. Le coach a pour mission de :

- faire émerger, clarifier et veiller aux objectifs de son client,
- encourager son client à se découvrir par lui-même,
- encourager son client à élaborer ses propres solutions et stratégies,
- considérer son client comme une personne responsable.

Ce processus permet aux clients d'améliorer radicalement leurs perspectives quant à leur travail et leur vie personnelle, tout en développant leurs compétences de leadership et en libérant leur potentiel.

Envisagez du **Consulting**

Des particuliers comme des entreprises peuvent engager des consultants pour leur expertise. Même si de nombreuses formes de consulting existent, le consultant sera à priori en mesure d'analyser les problèmes, puis de prescrire des solutions, voire parfois de les mettre place.

Envisagez du **Mentorat**

Un mentor est un expert qui partage son savoir et propose une orientation basée sur sa propre expérience. Le mentorat peut comprendre du conseil, du soutien et du coaching.

Envisagez une **Psychothérapie**

Elle se concentre souvent sur la résolution des difficultés issues du passé d'un individu en proie à des dysfonctionnements émotionnels, ce qui lui permet d'améliorer son état psychologique global et de faire face au présent de manière émotionnellement saine.

Les membres de l'ICF ont reçu une formation afin de discerner les différences entre un coaching et une thérapie et sont tenus par le code de déontologie de la fédération d'adresser leurs clients - ou futurs clients - à un thérapeute, le cas échéant.

Envisagez une **Formation**

Les programmes de formation sont basés sur des objectifs mis en place par des formateurs ou des professeurs. Les formations adoptent des processus d'apprentissages progressifs correspondant à des programmes établis.

Envisagez un **Coaching** ... plus tard

Un coaching pourrait vous être bénéfique dans le cadre d'un projet à venir. Pour décider du bon moment, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je souhaite accomplir ?
- Est-ce que j'accorde de la valeur à la collaboration, au point de vue d'autrui et aux nouvelles perspectives ?
- Suis-je prêt à consacrer du temps et de l'énergie pour réaliser un vrai changement ?

