

## LES SÉANCES EN COACHING

Accepter de se faire aider pour actionner le changement ne va pas de soi, souvent pris à torts comme un aveu de faiblesse. Or, c'est une forme d'intelligence de se faire accompagner là nous en avons besoin. **Le coaching offre cet espace de réflexion et de décision que la personne engage pour elle-même en choisissant d'investir sur soi.**

### Le nombre de séances

La première rencontre va se baser sur une co-construction dans laquelle coach et coaché vont penser ensemble l'action de coaching. En fonction de la demande et de besoins exprimés, il sera déterminé le nombre de séances nécessaire (8 à 12 séances) pour que le coaché puisse tirer profit de son accompagnement en coaching.

### La durée et la fréquence des séances

La séance en coaching se déroule sur une durée d'1h30, rythmée par un plan d'actions et des travaux (on parle aussi de prescription des tâches). Les entretiens s'organisent, en général, en face à face, avec des rendez-vous prévus toutes les 2 ou 3 semaines. Le rythme des séances est soumis à la nature du coaching et de son évolution. Les séances sont rapprochées en période de démarrage, pour lancer la dynamique d'accompagnement, puis espacées en fonction des besoins et des disponibilités du coaché.

### Le lieu des séances

Pour préserver la discrétion et le caractère confidentiel des entretiens en coaching, le lieu des séances est suggéré à la personne coachée en fonction de ses contraintes. En général, la coach propose un accompagnement à l'extérieur de la sphère professionnelle, comme dans les salons d'hôtel où se tiennent les rendez-vous d'affaires. La neutralité et la discrétion de ces lieux permettent au coaché de se sentir accompagné dans un cadre calme et confortable.

## **Le prix des séances de coaching**

**Le coaching n'est pas un article de consommation**, comme on pourrait compenser un mal-être avec solution « sparadrap » immédiate (acheter l'objet à la mode pour avoir le sentiment d'exister ; ou proposer à un manager une formation en assertivité) qui ne fait que contourner le problème provisoirement.

**Le coaching est une prestation intellectuelle dans la relation d'aide professionnelle** qui demande un sérieux et une rigueur reliés à une notion de qualité. Les gens n'achètent pas du coaching (moyen, acte d'achat), mais ils veulent obtenir des résultats (but, objectifs) en travaillant sur eux-mêmes avec leurs propres ressources.

Fréquemment, le prix de l'intervention est considéré comme un coût important, du fait aussi de la durée de la séance (1h30) et du nombre de séances (8 à 12 séances). Or, il est souhaitable de **considérer le coaching plutôt comme investissement sur soi**.

**La coach a cette capacité, avec bienveillance, d'apporter au coaché un regard extérieur, une prise de hauteur sur la situation** en soulevant les nœuds intérieurs qui l'empêchent de solutionner ses relations avec autrui et avec lui-même.

**Le coaching offre au coaché un investissement sur soi et une légèreté d'esprit qui sont inestimables, sans obsolescence, et ce sur du très long terme.**

**Mieux se connaître, mieux se comprendre pour mieux vivre ensemble serait la devise d'HUMANUM COACHING.**