



APPROCHE DE COACHING PROFESSIONNEL & THERAPEUTIQUE

CARE



Coaching global pour une conscience approfondie et des choix créateurs de transformation durable

OBJECTIFS

| CARE est une approche fondée sur le **meilleur de l'Executive Coaching** classique et l'intégration de **bonnes pratiques thérapeutiques**, combinant ainsi **développement professionnel et transformation personnelle**

| Elle permet à ses bénéficiaires de naviguer dans la complexité et d'**évoluer d'une manière saine et durable** dans le sens d'un véritable **épanouissement**

| L'approche est conçue autour des quatre principes clés « CARE » :

- C pour Conscience
- A pour Alignement
- R pour Réponse
- E pour Evolution

| Délivrée en **sessions structurées**, l'approche CARE permet à ses bénéficiaires de **mieux comprendre l'articulation entre organisme interne** (système nerveux, affects, émotions, pensées, comportements) **et environnement externe** (relations interpersonnelles, environnement de travail, choix...) et de développer une **conscience de soi approfondie au service d'un leadership personnel renforcé**

EN PRATIQUE

STRUCTURE DU PROGRAMME

1. Rencontre introductive et exploratoire

2. Identification de la situation actuelle et de l'ambition de transformation souhaitée

Formulation des **objectifs** clés
Détermination et mise en œuvre d'un **plan général d'accompagnement**

(nombre de séances et durée) **autour des stades « CARE »**

3. Etapes post-accompagnement

Temps de suivi à + 3 à 6 mois et + 1 an après la fin de l'accompagnement

Le programme est délivré par des professionnels ayant la **double compétence** et expérience en coaching professionnel et en psychothérapie

DIFFERENTS STADES DE L'ACCOMPAGNEMENT

STADE 1 : C - CONSCIENCE

Objectif : Développer une conscience curieuse, sensible et sans jugement de soi-même et explorer l'interaction entre le système nerveux, les émotions, les pensées et les comportements

Questions clés associées :

- *Quels sont mes fonctionnements automatiques habituels, notamment quand je suis sous pression ou face à des difficultés ?*
- *De quels affects (signaux physiologiques de mon système nerveux) suis-je conscient(e) dans les moments de stress ou de calme ?*
- *Comment mes émotions et mes pensées influencent-elles mes réactions et mes actions ?*

Focus du travail d'accompagnement :

- | Développer une compréhension fondamentale du système nerveux et de la façon dont il influe le comportement (enjeux neuropsychobiologiques)
- | Créer un espace de sécurité dans la relation d'accompagnement pour rendre possible l'exploration de la vulnérabilité
- | Développer une juste bienveillance envers soi-même pour éviter l'épuisement et améliorer la résilience
- | Identifier ses schémas automatiques et inadéquats sources d'ajustements conservateurs ou négatifs (ex. suradaptation, perfectionnisme, évitement des conflits, agressivité...) et développer une conscience compatissante des enjeux qui se jouent ainsi
- | Apprendre à penser ses émotions et ressentir ses pensées ; développer un état d'esprit favorisant l'ouverture et l'exploration de nouvelles expériences et modes de fonctionnement

STADE 2 : A - ALIGNEMENT

Objectif : Identifier comment toutes les facettes de vie et d'activité sont interconnectés et travailler au développement de sa congruence et cohérence interne et externe

Focus du travail d'accompagnement :

- | Explorer les écosystèmes personnels et professionnels en tant que systèmes interconnectés
- | Faire émerger les conflits intérieurs et favoriser une meilleure intégration des différentes parts de soi
- | Ajuster l'alignement entre actions, valeurs et sens pour favoriser sentiments de plénitude et d'authenticité
- | Approfondir l'articulation entre l'esprit et le corps en utilisant des techniques somatiques au profit d'une meilleure régulation et conscience de soi

Questions clés associées :

- *De quoi ai-je besoin pour me sentir pleinement en sécurité ?*
- *Quels domaines de ma vie me semblent désalignés ou en déséquilibre ?*
- *Comment mon bien-être personnel influence-t-il mon leadership ou mon impact professionnel ?*
- *Quelles valeurs ou croyances fondamentales guident mes choix ?*
- *Comment puis-je créer une cohérence entre qui je suis et ce que je fais ?*



STADE 3 : R - REPONSE

Objectif : Développer la capacité à répondre avec intention plutôt que de réagir impulsivement, en particulier sous pression

Questions clés associées :

- *Comment est-ce que je réagis habituellement aux situations à enjeux élevés ou émotionnellement chargées ?*
- *Comment est-ce que je parviens à me recentrer et me réguler en temps réel ?*
- *Comment mon système interne influence-t-il ma performance et ma prise de décision ?*
- *Que signifie pour moi être performant, et comment puis-je l'être de manière durable et soutenable ?*

Focus du travail d'accompagnement :

- | Développer sa conscience interne (intéroception) et des techniques de régulation
- | Etablir des stratégies d'autorégulation ajustées au service de la performance et du ressourcement
- | Encourager les réponses intentionnelles, alignées sur des valeurs, aux situations complexes
- | Gagner en capacité de se confronter aux situations conflictuelles (externes et internes) de manière consciente et responsable

STADE 4 : E - EVOLUTION

Objectif : Reconnaître ses schémas, intégrer ses apprentissages, pour construire de nouveaux modes de fonctionnement vecteurs d'ajustements créateurs et d'épanouissement

Focus du travail d'accompagnement :

- | Identifier les schémas récurrents comme des informations précieuses pour la prise de conscience et les nouveaux choix
- | Tirer parti de la neuroplasticité pour développer de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements
- | Remarquer et réinterpréter les anciens comportements à travers le prisme de l'apprentissage et de l'intégration
- | Utiliser des techniques d'optimisation du potentiel pour favoriser des transformations durables au service d'une évolution positive

Questions clés associées :

- *Quels comportements ou schémas émotionnels est-ce que je continue de répéter, et que m'enseignent-ils ?*
- *Comment puis-je apprécier mes expériences passées tout en choisissant de nouvelles voies par des ajustements conscients et constructifs ?*
- *Quelles habitudes dois-je développer pour favoriser la réalisation de mes intentions ?*
- *Comment puis-je assurer efficacement et raisonnablement le suivi de mon évolution dans la durée ?*

CONTACTS

Marie Emmanuelle **Py**
Associée Fondatrice



me@all-leaders.fr
+33 6 03 55 54 52
linkedin.com/in/mepy

Pierre-Etienne **Bost**
Associé Fondateur



pe@all-leaders.fr
+33 6 85 54 05 11
linkedin.com/in/pebost



all-leaders.fr