

## APPROCHE DE COACHING PROFESSIONNEL & THERAPEUTIQUE

# CARE



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

### POUR QUI ?

| Tout **manager ou collaborateur confronté à une situation difficile**, dans son environnement de travail ou plus général, **impactant son potentiel professionnel** qu'il convient de **préservé et développer** en tenant compte de ces conditions particulières afin de **(re)trouver une performance saine et soutenable**.

#### Liste illustrative de problématiques ou situations associées au coaching "CARE"

- **Retour** d'arrêt (maladie, maternité...)
- **Déséquilibre** dans la gestion de l'énergie et du temps
- **Régulation émotionnelle** et gestion du stress
- Engagement dans une **spirale d'épuisement (burn-out)**
- **Difficultés** personnelles impactant le travail (deuil, séparation, rôle d'aidant, ...)
- **Confiance** et syndrome de l'imposteur
- **Motivation, projection** dans le futur et **sens** au travail

### BENEFICES ATTENDUS

Les bénéfices attendus incluent typiquement :

- | une **prise de recul** et une **conscience renouvelée** de la situation et des **possibilités de gestion** ("coping") à la fois **émotionnelles et pratiques**,
- | l'acquisition de **connaissances fondamentales** sur l'articulation entre fonctionnement interne (*système nerveux, affects, émotions, pensées, comportements*) et environnement externe,
- | la combinaison de l'élaboration de **nouvelles modalités de réponses aux situations** (*travail opérationnel du coaching*) et d'une **conscience et un leadership de soi renforcés** (*dimension de travail en profondeur plus thérapeutique*).

### EN PRATIQUE

Suite à une **rencontre introductive et préparatoire**, les **enjeux et objectifs** sont identifiés et mènent à la détermination d'un **plan d'accompagnement** (nombre de séances et durée) autour des 4 **dimensions "CARE"** :  
*C pour Conscience ;  
A pour Alignement ;  
R pour Réponse ;  
E pour Evolution.*

Un **suivi post-accompagnement** est réalisé à + 3 ou 6 mois et à + 12 mois 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.