

SERIE DU SAVOIR



C'EST QUOI LE LIFE COACHING ? COACHING DE VIE



PAR BRUNO GRUZON

Sommaire

- 3. Avant-propos
- 4. Un peu d'histoire
- 5. Life coaching (coaching de vie)
- 6. Qu'est-ce que c'est exactement ?
- 7. Qu'est-ce qu'un coach de vie ?
- 8. Le coaching personnel pour qui ?
- 10. Le coaching personnel pourquoi ?
- 13. Trouver votre Coach personnel

Avant propos

“Life coaching”

Quand on est “coach de vie” on explique souvent l’intitulé de notre profession...

"Dit moi, qu'est-ce qu'un coach de vie, ça sert à quoi ?"

En France, il y a encore une vraie méconnaissance de notre travail et en même temps j’avoue qu’avec la multitude de coachs ou de thérapeutes dans différents domaines, relooking, maquillage, coiffure, amour, bien-être, sport, aménagement d'intérieur, etc.” Il y a vraiment un manque de clarté, alors je vais faire un point général sur cette profession unique, pleine de sens et qui est là pour vous aider à devenir *la meilleure version de vous-même !*

La première condition au changement n'est pas de savoir si je peu mais de savoir si je veux.

Un peu d'histoire...

« Coach » est en fait un mot issu du français : « coche » qui signifie « voiture transportant des voyageurs ».
Le cocher à l'époque était celui qui conduisait en calèche les voyageurs d'un **point A** à un **point B**.

Tout comme avec les taxis d'aujourd'hui, vous connaissez la destination, mais c'est bien le conducteur qui vous y mène.

Le terme de « coach » a été choisi en 1830 par les professeurs de l'Université d'Oxford pour désigner le tuteur qui accompagne l'élève.

Le mot « **coaching** » quant à lui, désigne une activité orientée vers l'accompagnement et l'épanouissement de la personne coachée.

Le coaching est né de différents mouvements de pensée et réflexions avec un objectif commun : ***permettre à chacun de se connaître pour se libérer lui-même de ses blocages et d'agir en pleine connaissance de soi.***

Le coaching s'appuie également sur la psychologie cognitive, les neurosciences, la Programmation Neuro Linguistique (PNL), la communication non-violente et d'autres outils comme la Gestalt thérapie.

“le développement de soi est le seul et unique but de l'existence humaine”



c'est quoi exactement ?

"Très simplement, c'est la maïeutique selon Socrate qui est l'art du questionnement dont l'objectif est de montrer à celui qui se croit ignorant, qu'il est en réalité savant. En d'autres termes, nous savons tout, si l'on nous indique correctement comment chercher."

Mon métier de coach est une profession d'accompagnement par l'évolution des consciences et je dirais même plus par de vrais **vraies prises de consciences** avec bien sûr un désir ardent de changement. Elle offre à la personne (le coachee) ou à un groupe une nouvelle vision de son quotidien. Le coaching est une véritable **méthode d'accompagnement** qui réunit un ensemble d'outils et de stratégies efficaces. Il favorise un mindset* de gagnant qui permet de faciliter des changements de schémas, de croyances limitantes ancrées depuis l'enfance afin de réaliser sont objectifs, que ce soit sur le plan personnel, familial et professionnel.

Le coaching éveille la personne dans les domaines du « **faire** », et apporte de nouveaux angles de vision en respectant les valeurs de la personne. Celle-ci apprend ainsi les règles de l'action pour **booster** ce qu'elle entreprend

*mindset = état d'esprit

Le coaching utilise **une méthode structurée et pragmatique** par un levier puissant de travail personnel ou professionnel de transformation. Il aide son client à une meilleure connaissance de soi, de maturité, d'autonomie et d'équilibre.

Il aide la personne à :

- **Clarifier** pour définir un axe pour une vision clair
- **Définir ses objectifs** qui lui permettent de se poser les bonnes questions et donc de classer ses priorités afin de prendre les meilleures décisions.
- **Élaborer les stratégies** qui vont lui permettre d'atteindre ses objectifs.
- **Mieux utiliser ses ressources** et ses capacités, à révéler son Mozart, ses talents cachés.
- **Créer des relations** épanouissantes avec son entourage.
- **Concilier équilibre** personnel, familial, professionnel et social.
- **Régler des problèmes** en conscientisant leur enseignement pour passer à autre chose.
- **Trouver la confiance en soi.**
- **S'orienter** ou réajuster ses actions

En résumé, le coaching aide la personne à envisager sa vie présente et future, et à la construire dans la réalité en lui donnant un véritable sens.

Qu'est-ce qu'un coach de vie ?



Je suis coach personnel, je ne conseille pas, n'impose pas, je crée uniquement des conditions qui vont vous mettre en situation de trouver vos propres solutions.

Je suis là pour **vous booster**, vous éveiller et en général, vous **réveillez** de vos schémas quotidiens qui vous laissent croire que rien n'est possible.

"Je n'ai jamais pas de chance de toute façon, je ne suis pas née dans la bonne famille, je n'ai pas fait d'étude, après tout, c'est comme ça, c'est la vie et d'abord, on me prend comme je suis...!"

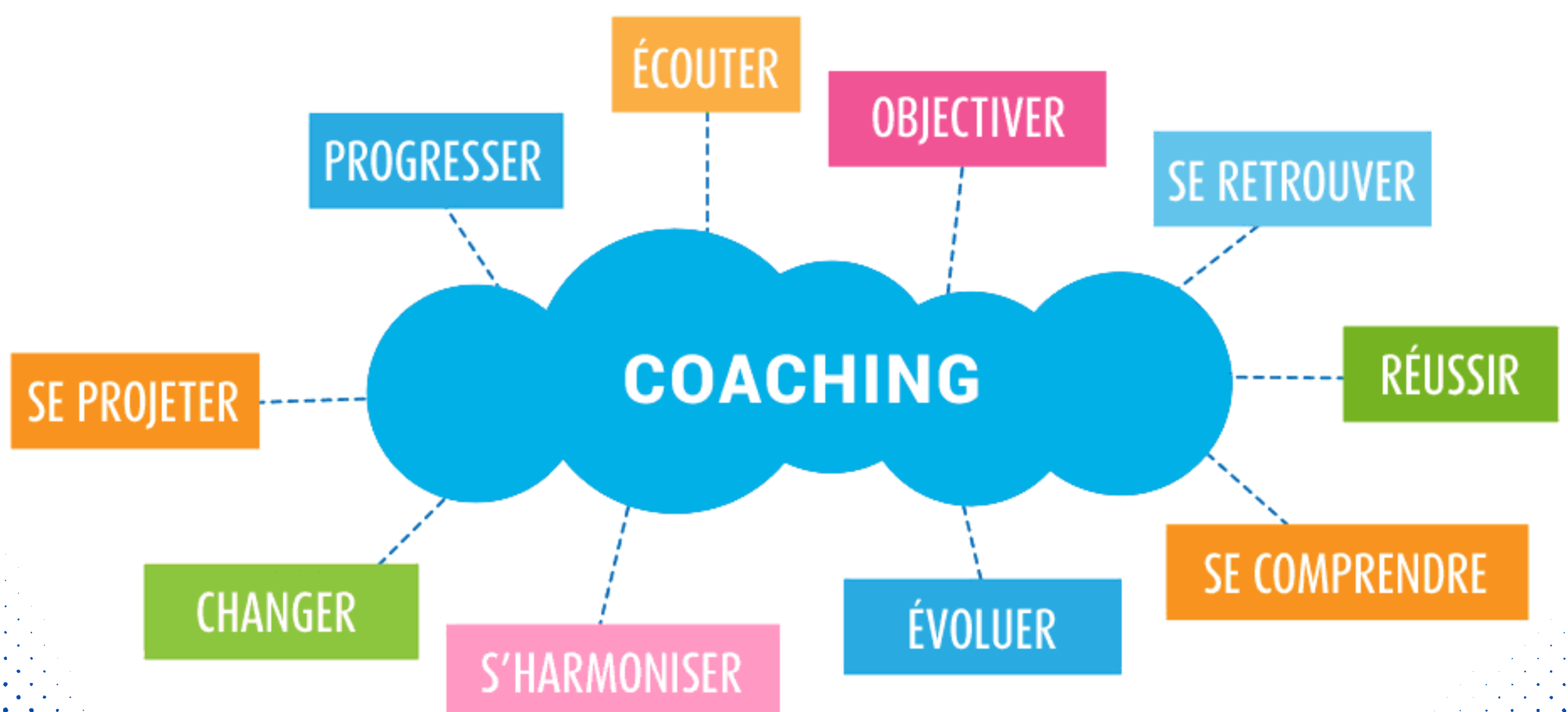
*Foutaise ! Autrement dit, vous avez appris à vous résigner, à accepter ce qui ne vous convenait pas, et par découragement, vous n'essayez plus, on appelle ça **"l'impuissance acquise"**.*

Ne laissez pas votre monologue intérieur vous mettre en position de victime. Laissez-moi vous écouter, découvrir vos peurs, vos croyances, clarifier vos incertitudes afin de, vous aidez à renforcer votre confiance.

Mon rôle de coach:

Je suis là pour créer les conditions par différentes stratégies d'écoute, de questionnement, de techniques et des mises en situations pour faciliter les prises de consciences et la prise d'action à atteindre l'objectif déterminé par des engagements fermes.

- **Découvrir** et clarifier ce que vous souhaitez accomplir pour établir un engagement fondé sur un objectif mesurable et daté, assorti d'indicateurs de résultats.
- **Vous aider** à identifier vos motivations, vos stratégies et vos compétences.
- **Vous confrontez** à vos engagements ou à votre problématique, si cela peut vous faire progresser.
- **Vous montrez** les options qui s'offrent à vous.
- **Vous aider** à dévoiler l'ensemble des options qui s'offre à vous.
- **Vous aider** à produire vos propres solutions et vos stratégies.



Le coaching personnel pour qui ?



Qui suis-je ?

Mon accompagnement est destiné à toute personne adulte qui se trouve en « **période de transition** », c'est-à-dire passagèrement bloquée sur le parcours de sa vie dont il faut clarifier de nouveaux choix qu'elle doit faire, soit par une décision qu'elle doit prendre, soit parce qu'elle est confrontée à un événement imprévu qui la déstabilise, quel que soit le domaine de sa vie (familial, affectif, social, professionnel). Les personnes que j'accompagne sont donc des hommes et des femmes comme vous et moi, des personnes avec les doutes, les peurs et les difficultés de tous les jours.

Parce que ***vous êtes la personne la plus importante de votre vie***, mon rôle de coach est de vous en rendre « acteur » et non plus « spectateur ». Pour ce faire, nous allons ensemble lever le voile sur les ancrages et les freins qui vous empêchent de discerner, d'envisager une perspective différente de votre avenir, de faire un choix, d'avancer ou tout simplement d'oser croire que **c'est possible**.

Aucune porte ne peut et ne doit rester fermée. Ensemble, nous allons trouver les clés pour résoudre les problèmes rencontrés et faire sauter les verrous qui ouvriront ces portes une par une. Vous n'avez pas encore idée de la force et des richesses qui sont en vous, le moindre petit gond sauté peut ouvrir une porte très lourde et de l'autre côté de la porte... **votre nouvelle vie vous attend**.

Votre vie vous appartient, c'est vous qui la construisez et **personne ne peut et ne doit décider à votre place**. Je ne serais donc pas le marionnettiste qui tire les ficelles pour vous guider comme un pantin, mais à vos côtés pour vous écouter et vous poser les bonnes questions afin de révéler votre puissance cachée dans le but de déclencher le détonateur pour booster votre énergie.

le coaching de vie touche tous les domaines de la vie, il n'y a pas de petits ou de gros problèmes, de petites ou de grandes douleurs sur l'échelle des ressentis, c'est vous qui possédez la juste appréciation. Alors n'attendez plus, prenez un coach !

"Le coaching est tout d'abord un investissement sur soi, qui va vous permettre par l'apprentissage de nouvelles connaissances d'évoluer positivement dans chaque domaine de votre vie"



Le coaching personnel pourquoi ?



Bon à vrai dire, il y a de multiples besoins, chaque personne à sa propre identité, son schéma de vie tout comme une *empreinte digitale*, elle reste unique à chaque personne.

Alors pourquoi le coaching personnel ?

Tout le monde et je dis bien "*tout le monde*" a besoin de travailler sur les différents domaines de vie, vous allez bien sûr me dire ;

-"non, moi tout va bien, je trouve ce concept du coaching génial, mais vraiment, ce n'est pas pour moi !"

-"vraiment ? "tout va bien dans votre vie, vous êtes à 10 sur 10 dans chaque domaine de votre vie ?

"La méthode est efficace car son application est concrète et permet d'agir dans la réalité"

Investissez en vous !

- **Développer** votre efficacité personnelle
- **Découvrir et optimiser** vos ressources et votre potentiel
- **Bien-être** / gestion du stress
- **Mise en condition** positive, affirmation, confiance en soi, gestion des émotions
- **Réalisation d'un objectif précis** pour lequel la personne ressent **un besoin d'accompagnement**
- **Préparation** à un examen, une épreuve sportive, un challenge particulier
- **Transitions de vie** (réorientation professionnelle, changement de poste, préparation à la retraite...)
- **Récupération** après une expérience douloureuse.

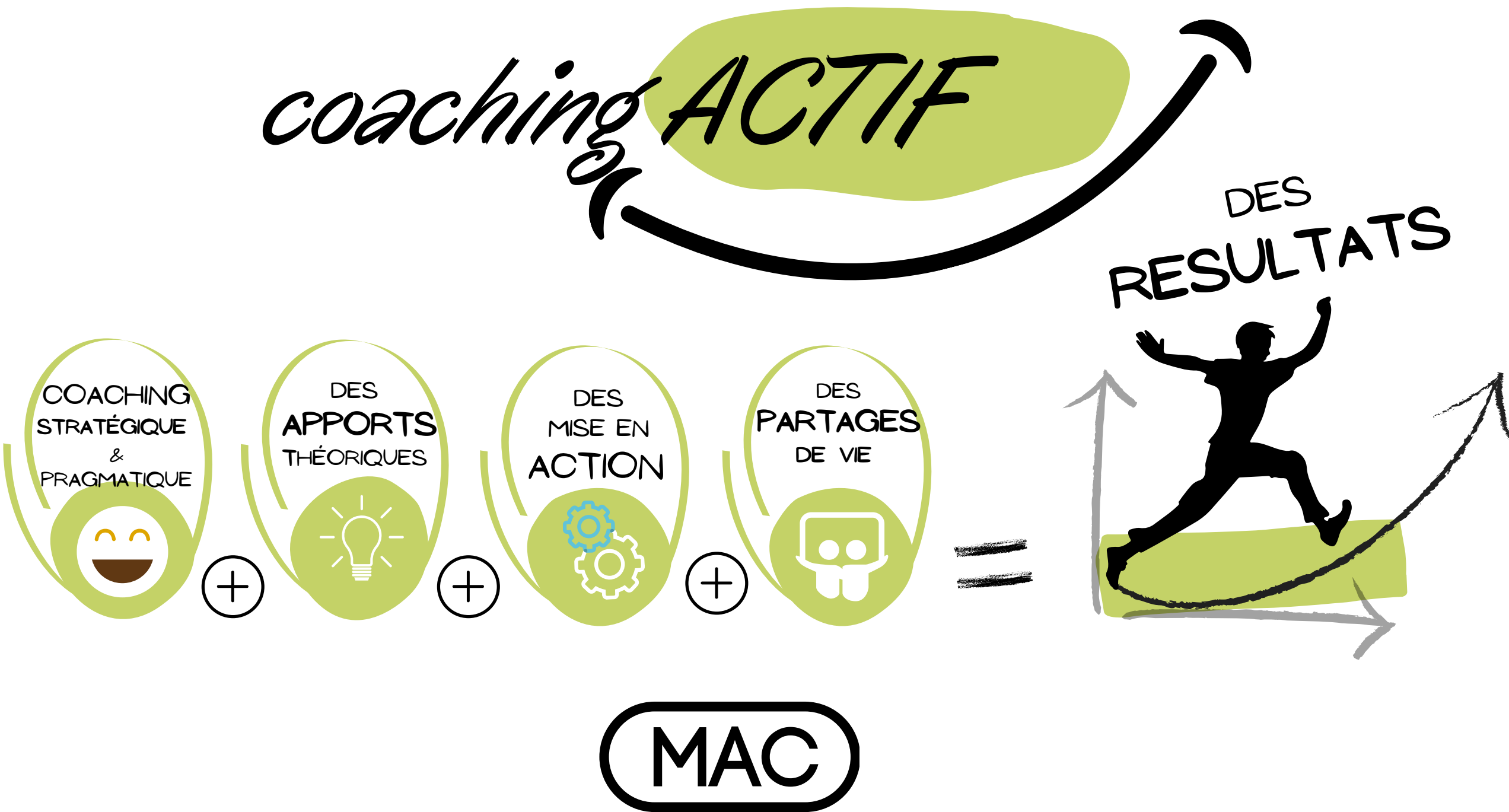


CHOISIR UN COACH,
c'est choisir
UN PARTENAIRE
Auquel vous accorderez
PLEINE CONFIANCE

Mon atelier coaching existe depuis plus de 15 ans, avec une expertise et des stratégies en PNL, neuroscience et psychologie cognitive.

Mon approche est **pragmatique**, adapté pour des actions concrètes et par l'analyse de différentes situations et schéma de vie de chacun et chacune.

J'utilise le coaching **actif** qui est la base du changement.
Il favorise une évolution **durable** de nos objectifs, plutôt que de solliciter une motivation à court terme.





**« JE SUIS BRUNO GRUZON, VOTRE COACH !
JE SUIS LÀ POUR VOUS GUIDER VERS LE SUCCÈS
ET VOUS PERMETTRE DE VIVRE LA VIE QUE VOUS
DÉSIREZ ET VOUS MÉRITEZ »**



REJOIGNEZ-NOUS !



 www.monateliercoaching.com/