

# Comment réussir son coaching

Quelques recommandations avant de débiter 😊

1. **CHOISIR** son coach est important, cela ne se limite pas qu'au diplôme. Suivez votre feeling. Un bon relationnel est capital dans un processus d'accompagnement, et n'hésitez pas à questionner le coach sur son parcours de vie, ses formations, son expérience et ses méthodes d'accompagnement.
2. Soyez attentif au **CADRE** posé par le coach, celui-ci doit être **SECURISANT** et un climat de **CONFIANCE** et de **PERMISSION** doit se faire **CLAIREMENT** ressentir.
3. Sachez ce que vous souhaitez d'un coach et ayez déjà une vision générale des objectifs que vous souhaitez atteindre. Choisissez des objectifs que vous **SOUHAITEZ** réaliser et non pas des objectifs que vous «**DEVEZ**» réaliser.
4. Orientez le processus de coaching selon vos envies (Durée, rythme et temporalité des séances ; suivi inter-séance ; niveau de challenge et de confrontation...) et le **RESPECT** de vos limites. Ne soyez pas simplement passager dans ce voyage personnel mais **ACTEUR** de votre changement.... Le coaching n'est pas de la magie mais un processus proactif de changement.
5. Sélectionner des objectifs suffisamment **AMBITIEUX** pour vous sortir de votre zone de confort et que cela vous **CHALLENGE** tout en restant **ATTEIGNABLE**.
6. N'hésitez pas à partager autour de vous les bienfaits que vous procure le coaching. Affirmer ses progrès et son bien être fait la différence ! Cette attitude rayonnante consolide les changements et la continuité des résultats ! **ENGAGEZ VOUS DANS LA DEMARCHE !**
7. Utilisez un journal de bord ! Il vous servira à mesurer votre évolution et consolider vos succès ! Poser par écrit ce que l'on a dans la tête est souvent l'une des clés à une prise de recul et une meilleure perception de ses mécanismes
8. La communication est l'une des clés pour évoluer et faire évoluer, soyez transparent avec le coach sur comment vous percevez les échanges et d'éventuels points d'améliorations. **EXPRIMEZ VOUS !**
9. La mise en **ACTION** est capitale, donnez vous la place pour mettre en pratique les apprentissages et « missions » entre les séances.
10. Enfin **CELEBREZ** toutes vos réussites quel qu'elles soient, Portez votre attention sur le **POSITIF** et votre évolution.

Pour résumer :

« **SOYEZ LECHANGEMENT QUE VOUS VOULEZ DANS LE MONDE** »

**Gandhi**

