

## Coaching ou bilan de Compétences ?

### Qu'est ce que le COACHING?

Le coaching est un processus d'accompagnement qui offre un espace privilégié, sans jugement et dans la bienveillance.

Guidé par le coach, c'est un moment d'introspection, de questionnement.

### Quel est le rôle du coach ?

Le coach grâce à sa formation et à son expertise, aidé par des outils spécifiques, adaptés à chaque situation, va amener la personne à trouver ses propres solutions.

C'est un "accompagnateur" qui aide à clarifier la réflexion de la personne, à prendre le recul nécessaire, à développer de nouvelles pratiques.

C'est un facilitateur qui conduit à s'interroger sur sa vision et ses comportements, à développer ses atouts, à découvrir ses freins.

Le coach contribue au changement engagé par la personne. Il ne se substitue pas à elle, lui laissant l'entière responsabilité de ses choix.

### Qu'est ce que permet le coaching ?

- prendre conscience de son potentiel et de ses talents,
- prendre conscience de ses modes de fonctionnement et de ses freins, pour dépasser une situation et devenir autonome dans ses propres objectifs.
- mieux se connaître pour se connecter à ses aspirations profondes
- identifier ses besoins, ce qui est important, ce qui fait sens
- trouver un alignement entre qui l'on est, ses forces, ses désirs
- lever les freins qui empêchent d'avancer

### A qui s'adresse le coaching ?

Le coaching s'adresse à toute personne en questionnement, se trouvant dans une situation insatisfaisante.

### Qu'est ce que le BILAN DE COMPETENCES ?

Le bilan de compétences est un outil de formation normalisé, formaté et très structuré. Son objectif est de permettre de faire un point sur la carrière, les compétences, les aptitudes et les motivations. Il comprend ainsi 3 grandes étapes :

Une phase préliminaire qui vise à cerner votre demande ainsi que vos besoins.

Une phase investigation qui vous permet de travailler sur tout votre parcours scolaire et professionnel, de mettre en exergue vos modes de fonctionnement, vos motivations, vos aptitudes et vos compétences,

Une phase de conclusion dans laquelle vous recevez une synthèse de l'ensemble des exercices et tests réalisés afin de faire émerger un ou plusieurs projets professionnels et d'en étudier la faisabilité

Le Bilan de compétences peut être pris en charge grâce à votre Compte Personnel de Formation.(CPF)