

## Guide de coaching individuel

### Objectif de votre coaching individuel

Bienvenue dans la partie personnalisée du Programme de Formation des Gestionnaires (MDP). Vous disposerez tout au long du programme de 3 sessions de coaching individuel, pour vous donner le temps de réfléchir à vos apprentissages dans un cadre individuel, et d'explorer vos domaines de développement personnel.

### Qu'entend-on par coaching?

	Objectifs	Rôle of facilitator
<b>Formation</b>	Acquérir des connaissances techniques ou relationnelles précises	Enseigne en tant qu'expert.e du domaine
<b>Mentorat</b>	Bénéficier des conseils d'une personne expérimentée	Partage son expérience avec d'autres professionnel.le.s plus récent.e.s dans le métier et/ou l'organisation
<b>Coaching</b>	Aller chercher des ressources en soi pour progresser dans sa vie et/ou son travail	Pose des questions, écoute, aide à réfléchir, donne du feedback, aide à voir les choses autrement

Le coaching part du principe que vous avez en vous toutes les réponses à vos questions. Notre rôle est de vous aider à les formuler et à les mettre en pratique au mieux de vos intérêts. Pour cela, nous créons avec vous une relation personnalisée, respectueuse et bienveillante, dans laquelle vous trouverez :

- Du temps et de la confidentialité pour réfléchir sereinement et en toute sécurité,
- De l'écoute profonde et active, sans jugement,
- De l'aide pour formuler des objectifs adaptés à votre contexte et vos besoins,
- Des outils pour mieux vous connaître, comprendre les autres et passer à l'action,
- Le souci permanent de rechercher ce qui marche le mieux pour vous,
- Des retours précis et honnêtes, que ce soit pour vous encourager dans la voie que vous avez choisie ou vous alerter sur un éventuel décalage entre vos actions et vos objectifs,
- Des suggestions d'expériences à mener pour mettre vos apprentissages en pratique,
- Du soutien dans les moments difficiles, des encouragements dans vos efforts et de la reconnaissance pour vos résultats.

### Vos engagements pour tirer le meilleur parti de votre coaching

La valeur de votre coaching est entre vos mains. Voilà 7 manières dont d'autres personnes accompagnées en ont tiré le meilleur parti :

- Venez comme vous êtes, avec vos succès, vos échecs, vos espoirs, vos craintes.
- Ne perdez pas une occasion de mettre en pratique ce que vous avez appris en coaching, même si ça ne marche pas du premier coup.
- Les expériences que **vous** créez pour mettre vos apprentissages en pratique seront les plus efficaces. Une grande partie de ce travail a lieu entre les séances, en faisant vos expériences en situation et en tirant des enseignements pour la suite.

- Soyez ouvert et honnête à propos de ce qui fonctionne et ne fonctionne pas pour vous dans votre apprentissage. Plus vous nous donnerez de feedback, plus nous pourrons nous ajuster à votre style d'apprentissage et personnaliser votre expérience.
- Gardez du temps avant et après vos séances de coaching pour préparer et ancrer vos apprentissages. Apportez vos réflexions, remarques, retours d'expériences, questions et difficultés à chaque séance.
- Appuyez-vous sur vos collègues, famille, amis et votre coach pour vous soutenir dans votre apprentissage. Demandez-leur de l'aide et du feedback.
- Et pour finir... le meilleur état d'esprit pour être coaché, c'est la curiosité : à propos de vous, de vos relations de travail, votre vision du monde, vos pensées, vos comportements, ceux des autres. En augmentant votre attention sans jugement, vous libérerez votre potentiel pour atteindre les objectifs qui comptent le plus pour vous.

Nous espérons que vous allez aimer apprendre grâce au coaching !

## Nos conditions de coaching

TrafalgarPD Ltd vous fournira un coach expérimenté qui définira avec vous des objectifs d'apprentissage et vous aidera à les atteindre. Votre coach est Cécile Guinebault.

L'OTAN investit pour votre développement personnel et espère que vous serez en mesure d'être présent.e aux 3 séances de coaching qui vous sont offertes dans le cadre de ce programme. Vous pouvez voir dans le calendrier MDP quand ces séances de coaching auront lieu.

Le contenu de vos séances de coaching est confidentiel. Nous ne divulguerons aucune information à des tiers sans votre autorisation explicite, sauf dans les circonstances suivantes :

- Il y a une situation potentiellement mortelle
- Votre coach prend conscience de la maltraitance d'un mineur
- Terrorisme
- Si requis par la loi

Quand il travaille avec son superviseur, votre coach n'utilise que votre prénom et toute information permettant d'identifier vous ou votre entreprise est gardée confidentielle.

Si vous constatez que vous ne pouvez pas assister à une séance :

- Dans un premier temps, veuillez vérifier le calendrier des coachings et organiser un échange de séance directement avec un autre participant MDP. Une fois que vous vous êtes mis.e.s d'accord, veuillez en informer votre coach, en copiant la personne avec laquelle vous échangez, au moins 48 heures avant la session prévue.
- Si vous ne trouvez pas un.e autre participant.e avec qui échanger votre séance, veuillez en informer votre coach qui s'efforcera de vous attribuer un autre rendez-vous.
- Si aucun créneau n'est disponible dans la période prévue pour cette séance, vous perdrez cette séance et TrafalgarPD facturera le client comme si cette session avait eu lieu.

Dans le cas peu probable où, en raison d'une maladie personnelle ou d'un deuil, votre coach ne peut pas être présente à une séance, Trafalgar PD fournira un coach de remplacement dûment qualifié et informé, ou reportera la séance à la convenance du coaché.