

## FLASH COACHING INDIVIDUEL

### Manager - Je me développe (DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL)



Personne qui s'engage dans un processus de changement



Echange individuel avec le coach, en distanciel via un outil de visio-conférence (Teams...)



3 séances de 1h30-2h avec le coach sur une thématique précise et identifiée



Sur devis, durée et période à déterminer lors de l'entretien de cadrage

Le coaching est une action spécifique. Si vous effectuez une demande de prise en charge OPCO, contactez-nous en amont de vos démarches

#### Qu'est-ce-que c'est ?

Le Flash coaching est le processus par lequel un individu (l'accompagné) recourt à un interlocuteur référent (l'accompagnateur) pour être accompagné sur un besoin spécifique ou une problématique particulière de son développement personnel et professionnel.

Le Flash coaching n'est ni du conseil, ni du mentorat, ni du tutorat, ni de la formation, encore moins de la thérapie. Il est une technique de développement professionnel.

Le Flash coaching est un coaching qui ne diffère que par sa durée : C'est un partenariat ponctuel qui dure environ 2 à 3 mois centré sur la réalisation d'objectifs professionnels définis conjointement entre l'accompagné et l'accompagnant (contrairement au coaching individuel, un cadrage tripartite avec le manager au démarrage de l'accompagnement n'est pas nécessaire).

Il est destiné à aider le bénéficiaire à trouver ses propres solutions et à améliorer aussi son aisance professionnelle par une méthode interrogative. Il permet à l'accompagné d'obtenir des résultats professionnels concrets et mesurables sur une problématique identifiée.

Il suppose une démarche volontaire de la personne accompagnée qui s'engage dans un processus de changement. Le bénéficiaire d'un Flash coaching doit rester acteur de son propre Flash coaching et n'abandonne rien de ses responsabilités professionnelles à l'occasion de cet accompagnement. Tout Flash coaching est réalisé sur des principes déontologiques forts : confidentialité, respect de la personne, obligation de moyens, supervision, protection de la personne, responsabilité des décisions du coaché...

#### Objectifs

##### A l'issue du coaching, vous serez capable de :

- Développer votre potentiel pour permettre de mieux remplir vos missions et atteindre vos objectifs
- Créer de la motivation et de l'adhésion en adéquation avec la vision et la stratégie de l'entreprise
- Révéler vos talents et aider à développer votre potentiel (mieux vous connaître, identifier vos valeurs et atouts, améliorer votre efficacité professionnelle, accroître votre autonomie, apprivoiser et gérer vos émotions, gagner en confiance en soi, etc.)
- Mieux réussir face à la mise en place de changements
- Vous adapter plus rapidement face à de nouvelles fonctions ou responsabilités
- Vaincre vos résistances et lever vos freins qui empêchent de progresser
- Répondre à une problématique managériale (difficulté relationnelle avec un collaborateur, etc.) ou pour sortir d'une situation sensible (accompagner dans l'urgence, résolution d'un conflit majeur, besoin d'un regard extérieur, etc.).

Les objectifs de l'accompagnement individuel seront définis et contractualisés lors d'un entretien de cadrage tripartite réunissant l'accompagné, l'accompagnateur et le manager (et/ou la RH) de l'accompagné.

### Dans quel cas le dispositif de coaching est-il adapté ?

- Souhait d'accéder à des paliers de responsabilités, de statut personnel ou professionnel
- Besoin de se mobiliser au mieux en vue de réaliser un objectif précis ou mener un projet spécifique
- Prise de décision importante impliquant un choix personnel ou professionnel
- Définir un projet professionnel
- Perception d'un obstacle ou d'une difficulté à surmonter
- Sentiment que cela ne se passe pas aussi bien que ses capacités et les opportunités de l'environnement l'auraient supposé
- Insatisfaction en rapport avec une problématique récurrente qui empêche le développement (difficultés liées au stress, blocage relationnel, manque de confiance en soi, etc...)
- Souhait de faire le point, tout simplement

**Prérequis** Signature de la Charte de déontologie par l'accompagnateur et l'accompagné.  
Cette dernière encadre le processus et précise les engagements de chacun et rappelle la démarche volontaire du participant

### Mise en place du coaching individuel

#### 0 – Questions à se poser avant le coaching

Pourquoi vouloir se faire accompagner ?

Qu'attend l'accompagné de son accompagnateur ?

Sur quelle problématique spécifique ai-je besoin de me faire accompagner ?

Quels objectifs l'accompagné souhaite atteindre à l'issue du Flash coaching ?

#### 1 – Valider le coach proposé

L'accompagné prend contact avec l'accompagnateur proposé afin qu'il puisse valider qu'il se sent suffisamment en confiance pour rentrer dans la démarche d'accompagnement individuel avec lui. L'accompagnateur peut ainsi échanger au préalable avec l'accompagné pour comprendre ses besoins, ses motivations et ses attentes au regard du flash coaching et valider ou non la démarche.

#### 2- L'accompagnement

L'accompagnement se déroule sous forme d'une série de 3 entretiens individuels, dont la périodicité est variable en fonction de chaque situation et avec des objectifs définis pour chaque séance. Les séances se dérouleront en distanciel. À chaque étape, l'accompagnateur conserve sa position de catalyseur en utilisant le questionnement, l'écoute et la reformulation. Il cherche à déceler ce qui fait obstacle à la situation identifiée de l'accompagné, et s'appuie sur les talents et les valeurs de l'accompagné tout au long de cet accompagnement.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Techniques de questionnement, écoute, reformulation et feed-back pour développer l'autonomie et inviter l'accompagné à trouver ses propres solutions
- Outils psychométriques : MBTI
- Outils méthodologiques : cadre de référence et recadrage, matrice de projet professionnel, méconnaissances, confrontation, outils du manager...

### Dispositif de suivi de l'exécution des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Evaluation du Flash coaching
- Envoi d'une attestation en fin de Flash coaching après le coaching

### Accompagnateur – coach

Coach confirmé, habilité par l'OF Campus Nature & Talents by TERACTION et membre de la Communauté des formateurs partenaires Campus