



*“Traiter les gens comme s'ils étaient  
déjà ce qu'ils pourraient être,  
vous les aiderez à devenir  
ce qu'ils sont capables d'être!”*

*Johann Wolfgang Von Goethe*

## ● QU'EST CE QUE LE COACHING ?

Le coaching s'adresse à toute personne qui souhaite, dans un cadre professionnel ou personnel, être accompagné dans son projet, dans le respect de ce qu'elle est, et dans la réalité qui est la sienne. Le coaching est un moment privilégié de développement, mais également d'apprentissage sur soi, ses atouts et ses ressorts pour avancer vers plus d'autonomie.

## ● QUEL EST LE RÔLE DU COACH ?

Par son questionnement, le coach permet au coaché d'avoir une vision globale de la situation présente, favorisant une posture réflexive. Il permet le développement des potentiels internes, de la créativité dans le respect de la personne.

Pour favoriser les stratégies de réussite, l'accompagnement permet de :

- Clarifier la problématique
- Définir des objectifs concrets et opérationnels
- Identifier les obstacles et les ressources personnels

## CHARTRE D'INTERVENTION

- Durée des séances de coaching : 1 à 2h
- Rythme des séances : tous les 15j  
(modulable selon l'objectif)
- Nombre de séance : 10 en moyenne  
(sur une période de 3 à 6 mois)
- Le lieu retenu : le plus propice aux échanges  
(en général dans le cabinet du coach)
- La première séance : c'est un moment privilégié d'échange pour permettre de clarifier l'objectif, d'affiner et décider de la collaboration.

“ Un pessimiste fait de ses occasions des difficultés, et un optimiste fait de ses difficultés des occasions. ”

Harry Truman

## ● LE COACHING, UN OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

*Dans quelles situations AHB coaching peut vous accompagner ?*

AHB coaching vous accompagne lors des différentes étapes de votre vie professionnelle et personnelle :

- Clarifier un projet
- Intégrer de nouvelles fonctions, un nouveau positionnement
- Travailler des aspects généraux ou spécifiques de management
- Être plus proche de ses collaborateurs et les accompagner à développer leurs compétences professionnelles individuelles, au service des objectifs collectifs
- Résoudre des situations conflictuelles et/ou de négociation
- Gérer des situations relationnelles problématiques au sein d'une équipe, d'un groupe
- Traverser une situation difficile
- Apprendre à gérer et hiérarchiser les priorités
- Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi
- Gestion du stress, gestion du temps
- Développer ses compétences relationnelles et sociales
- ...

“ C'est ce que nous pensons déjà connaître qui nous empêche souvent d'apprendre. ”

Claude Bernard

## ● LE COACHING, UN OUTIL DE PRÉVENTION ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

*Dans quelles situations AHB coaching peut vous accompagner ?*

L'approche réflexive proposée par AHB Coaching favorise l'équilibre de la personne, et s'inscrit dans une démarche pluridisciplinaire de prévention des risques psychosociaux, et de la promotion de la santé au travail.

La santé est à voir, non plus comme l'absence de maladie, mais comme une interaction entre un individu et son environnement, favorisant bien être et équilibre, source de santé. Dans cette perspective, le stress et ses prémisses peuvent être des indicateurs pour repenser le travail dans le contexte de l'entreprise et faire évoluer les pratiques :

- Conflit au travail, répétition des situations conflictuelles
- Gestion vie professionnelle / vie familiale et sociale
- Atteintes psychosomatiques liées au stress (troubles du sommeil, addiction, irritabilité, syndrome dépressif...)
- ...



## AMELHADJAJBERNAUDIN

Issue du monde de l'entreprise, Amel Hadjaj Bernaudin exerce depuis plus de 15 ans le métier de médecin du travail dans différents secteurs (tertiaire, aéronautique, automobile, nucléaire...). Confrontée à des salariés en difficulté et des situations professionnelles de plus en plus complexes, elle centre ses activités sur l'accompagnement des personnes.

Après une première formation en ergonomie, Amel s'oriente vers le coaching pour mieux appréhender la dimension individuelle et unique de chaque situation. L'objectif est l'élaboration autour des difficultés et leur transformation en atouts pour avancer.

## CHARTRE ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIQUE

- Respect de la confidentialité des échanges
- Respect de l'intégrité de la personne
- Respect des spécificités et de la culture de la société cliente et de la confidentialité des actions
- Respect du code de déontologie de l'Association Européenne de Coaching
- Supervision régulière par un professionnel reconnu

## LES OUTILS

PNL, Approche Systémique et Stratégique de Palo Alto, Hypnose Ericksonienne.