Cécile PETITJEAN

Coach Professionnel chrétien

06 69 24 21 23
cecile@cp-coach.fr
www.cp-coach.fr

Siret 925 273 948 00016

CP COACH
UN AUTRE REGARD

Un accompagnement dédié aux femmes et aux mères de familles

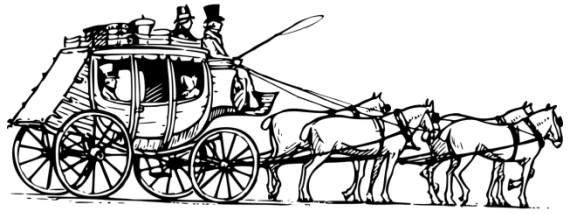
« On ne voit bien qu'avec le cœur,
L'essentiel est invisible pour les yeux. »
(Saint-Exupéry)



Au commencement du coaching

Pour beaucoup, la référence **historique** du coaching c'est **Socrate** et la **maïeutique**, ou Art d'accoucher (Donner la lumière). C'est l'art du questionnement, destiné à révéler un « savoir », ou des « savoir-faire », cachés en soi.

Le mot coaching, vient du mot anglais coach (**coche** en français) - Véhicule pour transporter des voyageurs.
Coach a pris, vers 1930, le sens figuré « d'instructeur / formateur » pour désigner un tuteur ou un mentor, qui « transporte » l'élève vers un examen.
Le sens « entraîneur sportif » est apparu dans les années 50 aux Etats-Unis.
L'apparition du coaching professionnel en **France** date de la fin des **années 80**.



Le coaching : comment et pour quoi ?



Le coaching est un accompagnement **individuel** et **personnalisé** réalisé par un coach, auprès d'une personne pour l'aider à :

- ✓ Développer son potentiel, son savoir-faire et/ou son savoir-être
- ✓ Résoudre des difficultés ou problèmes auxquels elle est confrontée
- ✓ Relever des challenges ou des défis
- ✓ Elaborer des plans d'actions et des stratégies pour atteindre un objectif

L'accompagnement est destiné à aider la personne coachée dans sa démarche de **changement**, à un moment clé de sa vie, à partir des **besoins** qu'elle exprime, jusqu'à l'atteinte complète de son/ses **objectifs** précis.
Le coaching l'amène à utiliser durablement son **potentiel** pour plus **d'autonomie** et de réalisation de soi, en s'appuyant sur ses qualités, **ressources** et **compétences** propres, au travers d'un parcours utilisant des **outils** de coaching adaptés.

Mon accompagnement

Comme la plupart de mes collègues coachs, la relation d'aide, l'écoute, l'empathie, la bienveillance (veiller au bien), sont les fondations et le moteur de mon métier.
Une **spécificité** de mon accompagnement est que je puise dans **ma foi et mes valeurs chrétiennes**.

J'ai toujours été inspirée par la philosophie du Petit Prince, et elle est aujourd'hui au cœur de mon approche de coaching. J'y trouve l'alignement avec mes valeurs chrétiennes : la simplicité, la connaissance et le respect de soi et des autres, la vérité, l'amitié, l'honnêteté, la patience, le courage, la confiance, la douceur, l'espérance et la joie.

Je vous propose d'élargir votre regard en ouvrant votre cœur, et d'élargir votre cœur en ouvrant votre regard.

Organisation, rythme et budget

1) 1ère séance : prise de contact, validation de la **faisabilité** du coaching, parcours et pédagogie proposée.

2) 2 à 3 premières séances : établissement de « l'état présent », véritable **état des lieux** de la situation ; formulation, par le coaché, d'un objectif précis (assorti d'indicateurs de réussite).

3) Séances suivantes : Stratégie et **plan d'actions**, pas à pas, en proposant les **outils** nécessaires à la progression du coaché, vers la réalisation de son objectif.

4) Conclusion de la démarche par un bilan de ses **apprentissages**, nouvelles **ressources** et de son **autonomie**, puis **préconisations** pour l'après coaching, et évaluation de la satisfaction par rapport à l'accompagnement.

- **Rythme des séances** : Accompagnement de 5 mois, séances d'1h30 (visio ou présentiel), tous les 15 jours
- **Lieu** : neutre, calme, propice et confidentiel
- **Tarif** : 1500 € TTC (hors frais de déplacement)

Quels bénéfices pour le coaché ?



- ✓ **Identifier** les vrais points à traiter, ou difficultés à dépasser, et trouver les bonnes **clés** pour les résoudre
- ✓ Prendre du recul, se poser les bonnes **questions**, donner accès au **sens**, prendre les bonnes **décisions**
- ✓ Avoir une meilleure **connaissance de soi**, et des autres, pour mieux développer les forces, et travailler sur les zones d'ombre
- ✓ Trouver ses propres solutions et développer son **autonomie**, son **épanouissement** et sa **motivation**.

A savoir avant de commencer ?

Le coaching n'est pas :

1 - Une psychothérapie

2 - Une formation

3 - Du conseil

4 - Un bilan de compétence

Code de déontologie s'appuyant sur la charte de la Société Française de Coaching

- ✓ Le coach s'astreint au secret professionnel.
- ✓ Le coach, comme le coaché, pourront mettre fin au coaching en cours de mission, s'ils estiment que toutes les conditions de réussite ne sont pas réunies. Cela donnera lieu à une dernière séance de clôture à la charge du coaché.
- ✓ Le coaching est une technique de développement professionnel et personnel. Le coach laisse de ce fait toute la responsabilité de ses décisions au coaché.



Après des **études d'histoire**, j'ai eu la chance d'un parcours professionnel et humain varié et riche d'apprentissages, dont 8 ans au sein de la Communauté catholique des Béatitudes. J'ai exercé les métiers d'institutrice, de bibliothécaire, de responsable d'une brigade de cuisine, de rédactrice/correctrice d'une maison d'édition, ou encore de responsable de relations publiques au sein d'associations.

Puis, il y a 13 ans, j'ai rejoint un Cabinet de Consultants en Ressources Humaines, pour la gestion administrative, pédagogique et comptable, et découvert ainsi le monde de la formation et du coaching.

J'ai observé, et appris, ce que ce **métier d'écoute et d'accompagnement** pouvait apporter en termes de **confiance**, de **motivation**, de **sens**, de **communication** et d'**épanouissement**.

J'ai donc suivi une formation pour devenir **Coach Professionnel Certifié**, en 2022, et j'ai créé CP Coach – Un autre regard, en 2024, pour accompagner, à mon tour.

« Personne ne se lasse d'être aidé.
L'aide est un acte conforme à la nature.
Ne te lasse jamais d'en recevoir, ni d'en apporter. »
Marc Aurèle

Témoignages de coachés

« Le coaching a initié un travail de **connaissance** de moi-même, à une étape inédite de mon existence. Il a amplifié **confiance** en moi et **combativité** !!! »

« Je me regarde avec plus de **bienveillance**, et me sens plus capable d'entreprendre une démarche de **changement** professionnel. »

« Le coaching m'a permis de prendre des **décisions** plus sereinement et d'y voir, non pas uniquement un soulagement, mais une **ouverture** sur le futur. » **(Pierre-Etienne, chef d'entreprise)**

« Une chose de certaine, travailler sur soi est profondément **apaisant** car me permet de mieux **me comprendre**. C'est bien quelque chose qui me procure de la **joie**. Merci pour tout ça. »

« **Avant** le coaching, je vivais les mêmes choses que je vis aujourd'hui, mais avec obligation, devoir et peur du regard de l'autre. **Aujourd'hui** j'arrive à donner du **sens**, et les choses sont moins pesantes. » **(Alexandra, mère au foyer)**

« Un grand merci. Un vrai sens de l'**écoute**, ouverte, et beaucoup d'**humour** dans nos séances permettent de passer 1h30 vraiment agréable tout en continuant à avancer sur ses **objectifs**. Je recommande à 200%. »

« Super expérience qui m'a permis de mieux **me comprendre** pour mieux réussir à atteindre mes objectifs. J'ai beaucoup aimé le test que l'on a fait pour analyser le **fonctionnement** de notre cerveau. Résultats très complets et justes. Je garde ça précieusement pour la **suite**. » **(Jennifer, chef d'entreprise)**

Cécile PETITJEAN

Coach Professionnel chrétien

06 69 24 21 23
cecile@cp-coach.fr
www.cp-coach.fr

Siret 925 273 948 00016

CP COACH
UN AUTRE REGARD

« On ne voit bien qu'avec le cœur,
L'essentiel est invisible pour les yeux. »
(Saint-Exupéry)

