



### A quoi sert ce coaching ?

Ce coaching permet d'accompagner les situations humaines que l'entreprise ne peut plus ignorer (tensions relationnelles, communication difficile, surcharge mentale, perte de sens, conflit d'équipe, baisse de motivation ou envie de reconversion). Il offre un espace de recul et de prise de conscience, pour apprendre à mieux se comprendre soi-même et mieux interagir avec les autres. Il peut se dérouler en individuel ou en collectif, en présentiel ou en visio, selon les besoins de l'organisation.

Mon rôle n'est pas de donner une stratégie ou de faire du conseil RH (je ne suis pas consultante et encore moins psychologue). Mon métier, c'est le coaching. J'apporte des outils concrets et adaptables pour :

- ✓ réguler le stress,
- ✓ améliorer les relations professionnelles,
- ✓ fluidifier le dialogue entre les différents statuts,
- ✓ restaurer une ambiance de travail saine,
- ✓ prévenir les burn-out,
- ✓ et soutenir une dynamique plus humaine et constructive dans les équipes.

Je peux intervenir pour aider un manager à prendre conscience de sa posture, à comprendre les besoins émotionnels de ses collaborateurs, ou pour accompagner une salariée à mieux gérer la charge mentale qu'elle porte entre travail et vie personnelle. J'aide à sortir des automatismes, à désamorcer les tensions, à faire émerger les bonnes questions... et à y répondre autrement.

Ce coaching sert aussi à retisser des liens. Parce qu'un collaborateur hypersensible ne réagit pas comme les autres. Parce qu'un salarié qui pleure ou se ferme n'est pas forcément « faible ». Parce qu'un manager qui crie de sait parfois pas comment dire autrement. Et parce que, souvent, on ne nous a jamais appris à gérer les émotions au travail.

Ce que je propose, c'est une approche humaine, structurée, concrète fondée sur :

- ✓ la **régulation émotionnelle**, pour mieux gérer le stress au quotidien,
- ✓ la **communication assertive**, pour oser dire les choses clairement, poser des limites sans agressivité, et fluidifier les échanges dans le respect mutuel,
- ✓ l'**écoute active**, pour que chacun se sente entendu sans jugement,

- ✓ **des exercices pratiques et des outils simples**, à mettre en place facilement en équipes ou individuellement, pour améliorer la communication, l'ambiance et les relations,
- ✓ **des temps de parole ou d'accompagnement individuel**, pour permettre à chacun de s'exprimer dans un cadre neutre et respectueux.

Ce coaching, c'est un espace neutre pour comprendre, remettre du lien et donner à chacun les bons outils pour fonctionner ensemble, de manière plus juste, plus fluide, plus respectueuse.

### ***Objectifs / Ce que nous travaillons***

Mon accompagnement en entreprise a un but simple mais puissant : **remettre du lien humain là où il s'est effacé**.

Quand je suis appelée, c'est souvent parce que les tensions montent, la communication se dégrade, les équipes s'épuisent et la motivation fout le camp.

Voici ce que nous allons travailler ensemble :

- ✓ **Créer un espace de parole** : pour que chacun puisse s'exprimer librement, sans jugement ni peur de représailles.
- ✓ **Apaiser les tensions internes** : qu'elles soient entre collègues, entre services ou avec la hiérarchie.
- ✓ **Recréer de la cohésion** : sortir de la compétition destructrice pour retrouver l'esprit d'équipe, la solidarité et le respect des différences.
- ✓ **Améliorer la communication** : pour qu'elle soit plus fluide, plus claire, plus respectueuse et qu'on arrête de travailler chacun dans son coin.
- ✓ **Remettre l'humain dans les relations professionnelles** : parce que les gens ne sont pas des machines et que la reconnaissance, l'écoute et la bienveillance ne sont pas des options.
- ✓ **Renforcer l'envie de venir travailler** : parce qu'on y passe la moitié de notre vie et qu'on mérite de le faire sans boule au ventre.

Ce travail se fait à deux niveaux :

- ✓ **Individuel**, pour comprendre les vécus, les émotions, les blocages de chacun.
- ✓ **Collectif**, une fois les bases posées, pour remettre en mouvement l'équipe, travailler la dynamique, reconstruire la confiance.

### Déroulement des séances (concret)

Chaque accompagnement en entreprise commence par une phase d'écoute active et d'observation du terrain. Je me déplace au sein de l'entreprise (si possible), pour ressentir l'ambiance, observer les interactions et capter les premiers signaux visibles ou invisibles (tensions, mal-être, isolement, perte de motivation, etc...).

Ensuite une réunion explicative est organisée avec es équipes ou les personnes concernées, pour poser un cadre clair (je présente mon rôle, les objectifs de l'accompagnement, la confidentialité des échanges et l'espace sécurisé que je propose).

Puis vient la phase individuelle, essentielle à mes yeux (chaque salarié peut s'exprimer librement, dans un cadre bienveillant, sans crainte du jugement ni de répercussions). Ces séances (en présentiel ou en visio selon les besoins) permettent de comprendre l'origine des difficultés vécues, de faire émerger des émotions refoulées et de poser les premières pistes de transformation.

Une fois les enjeux individuels identifiés, j'organise ensuite des séances collectives ( cercle de parole, atelier de communication, régulation émotionnelle, mise en situation pratique, jeux d'équipe, etc...). L'objectif est de recréer du lien, de rétablir la confiance et de poser un cadre d'échange respectueux au sein des équipes.

Chaque séance est adaptée à la réalité de l'entreprise (s'il y a des conflits latents, des risques de burn-out, une ambiance délétère, un management toxique ou une perte de repères, j'interviens avec les bons outils, au bon rythme. Je ne viens pas imposer un format préfabriqué (je m'adapte à l'entreprise, jamais l'inverse).

Je travaille' toujours en co-construction avec la direction. Ensemble, nous déterminons la durée de l'accompagnement, les personnes à accompagner en priorité, le format des séances, le tarif, les modalités logistiques, et les règles du contrat d'intervention.

#### **IMPORTANT !**

Je ne transmets aucune information individuelle à la direction, sauf en cas de demande explicite du salarié ou de nécessité légale (danger imminent, harcèlement grave, etc...). Ma priorité reste l'humain, la confidentialité et l'intégrité de chaque personne accompagnée.

Enfin, un suivi post-intervention est toujours proposé pour ajuster si besoin, répondre aux nouvelles demandes et éviter de retomber dans les anciens schémas.

### Pour qui ?

Le coaching en entreprise s'adresse à tous les acteurs de l'entreprise, quels que soient leur poste, leur statut ou leur ancienneté (dirigeants, cadres, managers, responsables RH, équipes, salariés en difficulté, femmes ou hommes, du terrain à la direction).

Mais au-delà des fonctions, ce coaching est pensé pour accompagner des situations humaines concrètes, que l'entreprise ne peut plus ignorer sans risquer d'en payer le prix, humainement, mais aussi collectivement.

Ce coaching est pour vous si :

- L'ambiance de travail s'est dégradée sans que personne n'ose en parler.
- Un conflit larvé ou ouvert empêche la coopération dans une ou plusieurs équipes.
- Des salariés souffrent de surcharge mentale, de fatigue émotionnelle ou d'*épuisement professionnel*.
- Des tensions apparaissent entre l'encadrement et les équipes terrain.
- Le *lien humain semble rompu* (plus de cohésion, plus d'écoute, chacun fait « avec »).
- Des collaborateurs sont *en retrait, absents, démotivés* mais ne s'expriment pas.
- Le **burn-out** rôde, mais les alertes sont minimisées ou banalisées.
- Certains salariés reviennent d'un long arrêt (maladie, parentalité, burn-out) et se sentent **désalignés, mis à l'écart ou invisibles**.
- Vous percevez une **perte de sens** chez plusieurs collaborateurs.
- Votre entreprise a vécu un changement (rachat, mutation, restructuration) qui a désorganisé les équipes.
- Les RH sont débordés, et les managers n'ont ni les outils ni le temps d'accompagner humainement.

Et tout particulièrement pour :

- Les **hypersensibles, les introvertis, les discrets** qu'on entend peu mais qui souffrent beaucoup.
- Les salariés qui se sentent **épuisés, dévalorisés ou enfermés** dans leur poste.
- Ceux qui **encaissent** en silence, jusqu'à exploser... ou partir.
- Les **managers sursollicités, solitaires**, dépassés par la gestion humaine.
- Les dirigeants qui veulent **mettre l'humain au cœur**, mais ne savent pas comment s'y prendre.
- Les équipes qui **ont perdu confiance en elles ou les unes envers les autres**.

### Bénéfices concrets attendus

Ce coaching n'apporte pas de solution miracle ni de stratégie toute faite. Ce qu'il propose, c'est un changement humain profond, durable et réaliste.

Concrètement, au fil des séances (individuelles ou collectives), on observe souvent :

- ✓ Une **amélioration de la communication** entre collègues, entre équipes et avec la hiérarchie,

- ✓ Une meilleure **compréhension mutuelle**, plus d'écoute, moins de malentendus et de tensions,
- ✓ Une capacité renforcée à **gérer ses émotions** dans un contexte professionnel,
- ✓ Un **meilleur positionnement relationnel** (plus clair, plus respectueux, plus juste),
- ✓ Une **diminution du stress**, de la surcharge mentale, du sentiment d'isolement ou d'injustice,
- ✓ Une **cohésion d'équipe plus naturelle**, fondée sur la confiance et le respect,
- ✓ Une **motivation retrouvée**, avec moins de boule au ventre et plus d'envie de venir travailler,
- ✓ Un **engagement plus sincère**, une ambiance plus saine et un meilleur climat global.

Du côté managérial, le coaching aide à :

- ✓ Poser une **autorité apaisée**, sans rigidité ni flou,
- ✓ **Motiver sans pression**, en tenant compte de l'humain derrière les performances,
- ✓ Encourager une **dynamique d'équipe durable**, sans tomber dans la compétitivité toxique.

A moyen terme, l'entreprise peut observer :

- ✓ Une **baisse des tensions internes**,
- ✓ **Moins d'absentéisme** lié au mal-être ou au désengagement,
- ✓ Une direction plus alignée avec les **réalités du terrain**,
- ✓ Une meilleure **attractivité interne** (fidélisation des équipes) et **externe** (climat de travail visible vers l'extérieur).



Ce que le coaching n'apporte pas :

- Ce n'est ni une thérapie, ni un outil RH, ni une évaluation.
- Ce n'est pas un levier de performance chiffrée.
- Il n'y a **pas de promesse de résultat dans un délai donné**.
- Il ne remplace **ni les fonctions de direction, ni la stratégie commerciale, ni les dispositifs médicaux ou psychologiques**.

Ce que je propose, c'est un accompagnement humain, respectueux, et profondément transformateur.

### ***Modalités pratiques***

#### ***Format des interventions :***

Je propose un accompagnement mixte :

- Les **séances individuelles** peuvent avoir lieu en **présentiel** dans l'entreprise ou en **visio**, selon les références des salariés et les disponibilités.

- Les **séances collectives**, quant à elles, se font **uniquement en présentiel**, dans les locaux de l'entreprise, afin de favoriser les échanges humains et l'intelligence collective.

#### Durée et rythme :

- Une **séance individuelle** dure en moyenne **1h à 1h15**, sauf la **première séance** qui est plus courte (**30 minutes**) pour faire connaissance, poser le cadre et explorer les besoins.
- Une **séance collective** dure entre **1h30 et 2h**, en fonction du nombre de participants et de la dynamique de groupe.
- Le rythme est défini avec la direction. En général, je recommande **1 séance individuelle par salarié concerné par semaine**, et des **séances collectives mise en place après 3 à 4 séances individuelles**, raison d'une **par mois** environ.

#### Organisation concrète :

1. **Premier contact par mail** : un premier échange permet de poser les bases de l'intervention, de présenter mon approche et de répondre aux premières questions.
2. **Rencontre au sein de l'entreprise** pour une première réunion avec les responsables concernés (dirigeants, RH, managers, etc...).
3. **Deuxième rendez-vous** pour construire ensemble les modalités du contrat (nombre de salariés, fréquence, format, durée, objectifs...).
4. **Observation sur le terrain**, en immersion, pour mieux comprendre le climat, les besoins et les dynamiques relationnelles.
5. **Démarrage des séances individuelles**.
6. **Séances collectives** à partir de la 4<sup>e</sup> individuelle (en moyenne), puis alternance selon les besoins.

#### Suivi :

Même après la fin du cycle d'accompagnement, je reste disponible pour un **suivi à distance**, par mail ou téléphone, afin de faire un point, recueillir les retours et accompagner les éventuels ajustements.

#### Tarification :

Les tarifs sont établis **sur devis personnalisé**, en fonction du nombre de salariés, du temps de présence sur site, du format souhaité et des objectifs définis avec la direction. Des **facilités de paiement** peuvent être proposées aux structures sociales ou associatives.

#### Conditions particulières :

- J'interviens **exclusivement dans les locaux de l'entreprise**. Aucune séance n'est organisée dans des lieux extérieurs.

- L'entreprise doit mettre à disposition une salle calme et confidentielle pour les séances.
- **Les frais de déplacement** sont à la charge de l'entreprise (à confirmer au cas par cas dans le contrat).
- **Tous les échanges sont strictement confidentiels.** Aucun retour individuel ne sera transmis à la direction sans accord explicite ou obligation légale.
- **Je ne fais ni diagnostic clinique, ni évaluation RH, ni rapport de performance.** Je ne suis ni thérapeute, ni consultante en stratégie, mais **coach professionnelle spécialisée dans les relations humaines.**

### ***Le + d'Eclat d'Âme***

Ce qui fait la différence chez moi, ce n'est pas un diplôme, une méthode miracle ou des chiffres à afficher. C'est **une posture profondément humaine**, ancrée dans l'écoute, la sincérité et la compréhension des relations humaines.

Je ne viens pas « former » les équipes. Je viens **les écouter, les comprendre, les relier**. Ce que je propose, c'est un **regard doux mais lucide** sur ce qui se joue en profondeur dans une entreprise (la communication, les malentendus, les blessures, les non-dits).

Je ne parle pas en jargon. Je parle **simplement, humainement**, avec des mots vrais accessibles à tous. Je n'ai pas besoin de prouver quoi que ce soit, je suis là pour être présente et ça change déjà beaucoup.

Mon expérience du terrain, je l'ai vécue de l'intérieur (**l'oppression silencieuse, les jeux de pouvoir, la surcharge mentale, les pleurs dans les toilettes d'un open-space**). Je sais ce que c'est de vouloir bien faire et de se sentir abandonnée. Alors aujourd'hui, je choisis de tendre la main à celles et ceux qui n'ont personne pour les écouter.

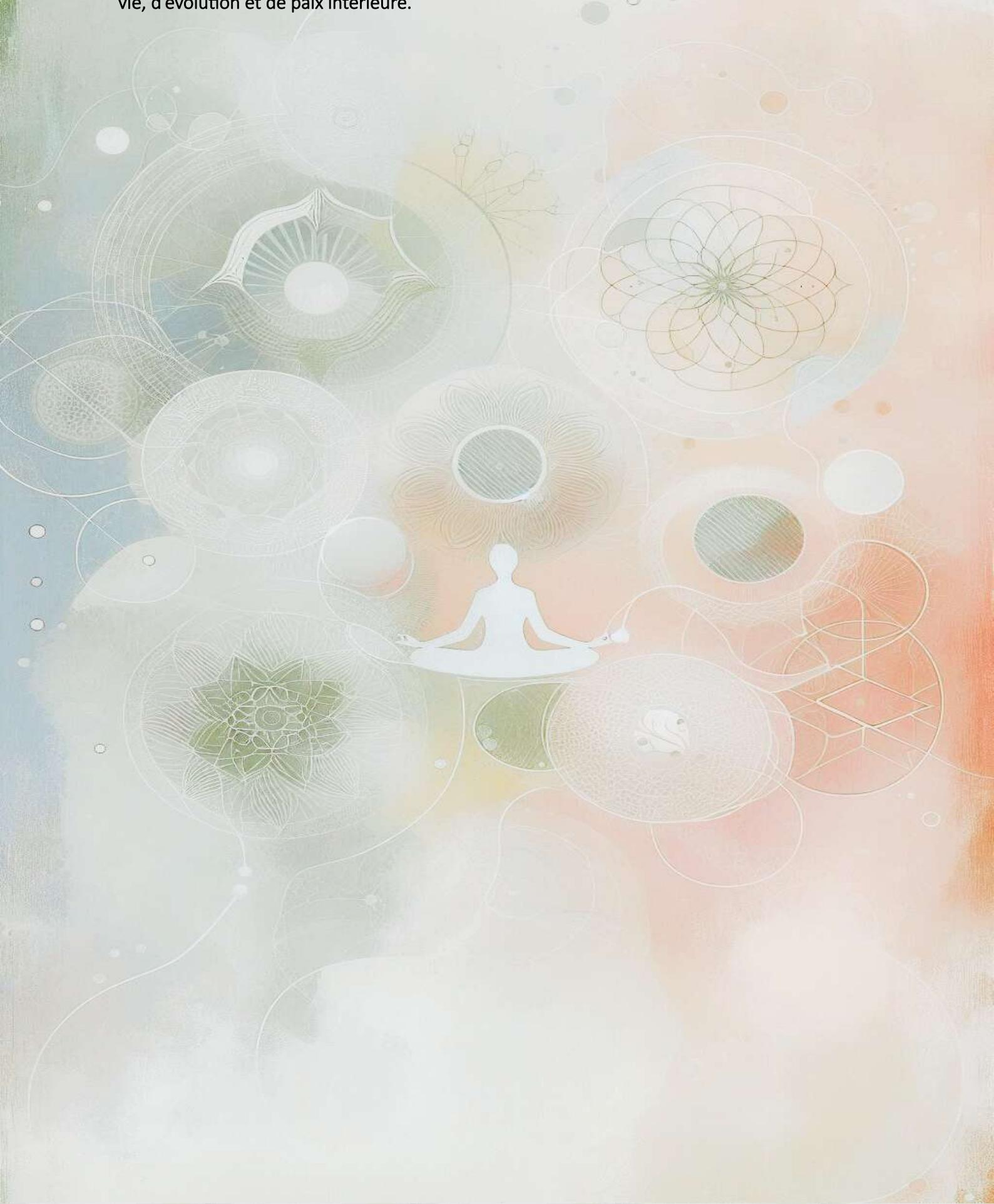
Ce que j'apporte, c'est une **capacité naturelle à sentir ce qui ne se dit pas**, à faire émerger ce qui étouffe, à créer un lien de confiance sans masque ni jugement. Mon empathie est une force que j'assume pleinement car elle me permet **d'entendre ce que les autres ne voient pas.**

Sur le terrain, je suis d'abord **une présence rassurante**. Une observatrice discrète mais prête à éclairer les zones d'ombres dès qu'on m'ouvre la porte. Je suis à la fois douce et ferme, parce que l'apaisement passe aussi par le courage de se dire les choses.

Je refuse d'être un outil RH ou un levier de productivité. **Je ne fais pas du coaching pour rentabiliser, mais pour humaniser.** Je n'apporte ni chiffres, ni tableaux de performance mais une transformation qui se mesure autrement (dans les regards qui se croisent à nouveau, dans les silences qui n'écrasent plus, dans les équipes qui recommencent à respirer ensemble).

Je fais ce métier parce qu'il est inné en moi. Parce que j'ai toujours écouté, consolé, soutenu. Parce que je crois que chacun mérite d'être respecté dans son intégralité, et que **travailler ne devrait jamais rimer avec souffrir.**

Ce que je souhaite laisser derrière moi, quand je quitte l'entreprise, c'est un **souffle nouveau**. Une graine d'espoir plantée. Un lien solide qui reste. Le sentiment qu'on peut **être soi-même au travail, sans avoir peur**. Que venir travailler ne soit plus une angoisse mais **un espace de vie, d'évolution et de paix intérieure**.



Nom du document : Fiche complète Coaching en entreprises  
Répertoire : C:\Users\eden2\OneDrive\Dokumente  
Modèle : C:\Users\eden2\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm  
Titre :  
Sujet :  
Auteur : Mireille Chaumier  
Mots clés :  
Commentaires :  
Date de création : 16/12/2025 11:10:00  
Nº de révision : 340  
Dernier enregistr. le : 17/12/2025 10:57:00  
Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier  
Temps total d'édition : 919 Minutes  
Dernière impression sur : 17/12/2025 10:58:00  
Tel qu'à la dernière impression  
Nombre de pages : 8  
Nombre de mots : 2 428 (approx.)  
Nombre de caractères : 13 163 (approx.)