

# Un coach POUR MIEUX DÉFINIR SES OBJECTIFS

Ève Renault est consultante et coach pour la qualité de vie au travail et l'organisation des entreprises. À la demande des organisateurs du Salon des métiers de l'emploi et des compétences, elle interviendra le mercredi 15 mai, à la Maison des artisans, en proposant des coachings express pour les demandeurs d'emploi et autres visiteurs.



## Infos pratiques



**M&C Management  
& Communication**

Qualité de Vie au travail &  
Organisation des Entreprises Formations – Coaching  
Ève Renault - Tél. 87 92 48

**En quoi vont consister ces séances de coaching express que vous allez proposer lors du salon ?**

**Ève Renault :** Aider les personnes à se poser les bonnes questions : où en sont-elles dans leurs parcours ? Qu'est-ce qui fait qu'elles n'ont pas trouvé de travail ? Quels sont les freins actuels ? J'accompagne et guide ces personnes dans leurs recherches d'emploi. Les personnes rencontrées au salon sont soit à la recherche d'emploi, soit ne sont plus satisfaites de leurs professions et souhaitent en changer.

**Mais à quoi sert vraiment une séance de coaching ?**

**E. R. :** Dans un coaching, on permet vraiment à la personne de se poser les vraies questions par rapport à son évolution professionnelle. On examine d'abord les objectifs de la personne, sur cette base, on pose avec elle un certain nombre de questions comme de savoir quelles actions elle doit mettre en place pour atteindre ces objectifs. On se rend bien souvent compte qu'il y a plein de sous-objectifs, conscients et inconscients, que la personne ignore totalement. Le but du coach est de faire le point sur tout ça et d'observer ensemble les éventuels freins à la situation actuelle. Grâce au coaching, on définit ce que la personne souhaite vraiment et

ce qui est positif pour elle. Savoir ce qui est bon pour elle et son entourage, quels sont les changements que cela va imposer.

**Aujourd'hui, il est de plus en plus fréquent de changer de profession au cours de sa carrière, pour quelles raisons ?**

**E. R. :** En règle générale, les gens changent de profession ou d'orientation, non pas parce qu'ils n'aiment plus leur métier, mais parce qu'ils ne se sentent plus bien là où ils l'exercent. Ils ne sont plus à l'aise dans l'entreprise qui les emploie. Il y a souvent un problème de conflit de valeur, cela ne leur correspond plus. Elles ont alors envie d'aller voir ailleurs. Du coup, elles se posent des questions sur la possibilité d'évoluer et de faire autre chose de complètement différent. Dans ce cas, il est juste de les aider à savoir exactement ce qu'elles veulent, où est-ce qu'elles en sont pour qu'elles ne se trompent pas.

**Quels sont vos conseils dans ce cas ?**

**E. R. :** Se poser des questions et les bonnes questions. Chaque cas est différent, prendre du recul par rapport à sa propre situation. On regarde si l'objectif est S.M.A.R.T. (Spécifique, Mesurable Accessible Réaliste, Mesurer le temps) et à partir

de là nous définissons le plan d'action adapté. La société a évolué. Aujourd'hui, la nouvelle génération n'accepte plus aussi facilement les contraintes que l'ancienne génération.

Ce que je retiens surtout, reste que la première source de motivation au travail ce n'est pas forcément le salaire, mais la reconnaissance attendue. Et particulièrement qu'il y ait du sens à son activité professionnelle. Il revient alors au coach de bien définir l'intérêt de changer de métier ou non, il lui faut aider à « accoucher » ce qui est bon pour le coaché.

**Quelles sont les bonnes questions que l'on doit se poser quand on est en reconversion ?**

**E. R. :** La première des questions est de définir la situation actuelle : quels sont les bénéfices et les contraintes du métier que l'on exerce alors ? Dans ces cas-là, il reste important que les gens sortent de leur zone de confort. Il faut aussi beaucoup de motivation, accompagnée d'un entourage personnel et familial solide. Nous travaillons également sur les peurs à lever, les croyances limitantes, la peur du lendemain, de ne pas retrouver le même salaire par exemple. Le coaching va donc servir à examiner ce qu'il convient de décider pour au final aller mieux et s'affirmer dans ses choix.