

LIVRE BLANC



Vous souhaitez devenir coach et réussir en tant que coach...

DEVENIR COACH

7 clés pour se lancer et réussir



Comment devenir coach, créer le métier qui vous ressemble, accompagner la transformation profonde des autres et gagner votre vie en apportant votre plus belle contribution au monde ?

Ce livre blanc a été créé pour les personnes souhaitant être coach.

L'idée est de vous apporter une véritable plus-value :

- **Tant personnelle**, parce que devenir coach s'inscrit dans un cheminement personnel ;
- **Que professionnelle**, pour vous accompagner dans vos choix et le lancement de votre activité.

Une telle plus-value repose nécessairement sur une prise en compte de vos besoins et avis. C'est pourquoi nous avons choisi de vous associer à sa création.

Rien n'aurait été possible sans la généreuse participation de toutes ces personnes **coach et futurs coachs** qui ont accepté de répondre anonymement à notre questionnaire.

Nous tenons à les remercier très sincèrement d'avoir rendu ce projet possible. Leurs réponses nous ont permis d'apporter un éclairage indispensable sur le paradoxe qui entoure aujourd'hui le métier de coach. En effet, s'il y a de plus en plus de coachs en activité de par le monde (dont 5000 coachs en France), il apparaît en même temps une confusion et une incompréhension croissantes autour de ce métier.

Pourtant, être coach est bien plus qu'un simple métier. C'est une ouverture sur le monde, une véritable contribution qui apparaît plus que jamais nécessaire dans un monde en création continue.

Par ce livre blanc, nous espérons ainsi pouvoir participer à un essor collectif qui attribuera enfin sa juste place au coaching et vous permettra de trouver toutes les réponses aux questions que vous vous posez.

Un coach, ça sert à quoi

Comment choisir sa formation de coach ?

Pourquoi ce livre blanc ?

7 questions principales que vous nous avez posées

Le coaching : métier en danger ou métier d'avenir ?

Comment réussir en tant que coach ?

Devenir coach : quelles idées reçues me guettent ?

Suis-je fait(e) pour devenir coach ?

I. Pourquoi ce livre blanc ?



Devenir coach : un parcours centré sur vous

Pour vous permettre d'avancer sereinement dans la construction et la mise en oeuvre de votre projet.



Au coeur de ce livre blanc : une combinaison gagnante

- Une étude exceptionnelle de vos besoins ;
- Une aventure personnelle unique ;
- Une magnifique collaboration.



Ce livre blanc réunit :

- Les chiffres-clés du coaching ;
- Les questions principales que se posent les futurs coachs ;
- Des témoignages de futurs coachs et de coachs en exercice ;
- Des clés pour pouvoir vous lancer dans les meilleures conditions.

Ce livre blanc a été construit autour d'une collaboration dont VOUS êtes le coeur.

1 - Devenir coach : un parcours centré sur vous

Devenir coach n'est pas une simple reconversion professionnelle, c'est bien plus que cela. C'est avant tout le fruit et un chemin de transformation personnelle qui a commencé il y a bien longtemps, et qui se poursuivra tout au long de votre vie.... Et que vous avez très probablement déjà entamé !

Tout dans votre parcours est lié à vos désirs profonds et vos peurs les plus enfouies. Les choix que vous allez devoir faire vont vous pousser à vous remettre en question pour vous permettre, à terme, d'apporter votre plus belle contribution.

L'enjeu de ce livre blanc est de vous permettre d'avancer sereinement dans la création et la réalisation de votre appel intérieur.

2 - Au cœur de ce livre blanc : une combinaison gagnante

Pour pouvoir répondre au mieux aux questions que vous vous posez, ce livre blanc s'est constitué autour de trois socles :

- Vos réponses à notre enquête ;
- Le parcours de Mylène Muller ;
- La participation de l'équipe des Filles Zen.

Une étude exceptionnelle de vos besoins

En 2021, nous avons réalisé l'une des études les plus complètes qui soit sur le coaching.

> Un protocole d'étude rigoureux :

L'enquête sur le coaching à l'origine de ce livre blanc a été envoyée par mail à toutes les personnes inscrites à la Newsletter du site Les défis des filles zen. Une campagne a également été lancée sur le réseau social LinkedIn pour élargir encore davantage le panel de réponses.

Nous avons obtenu :

130 réponses de futurs coachs ;

Et 202 réponses de coachs en exercice.

Au total, 332 réponses.

Le questionnaire se composait de questions fermées et de questions ouvertes pour pouvoir identifier :

- **Des chiffres clés intéressants** pour rendre compte d'un métier peu ou mal connu ;
- **Votre point de vue sur ce métier ;**
- **Le taux de participation à cette enquête**, comme signe de notre engagement collectif à vouloir distinguer le coaching comme une profession à part entière et reconnue.

> **Des résultats éclairants :**

Nous avons ainsi pu mettre en avant :

- **Les points clés du coaching ;**
- **Les messages que nous avons à cœur de vous transmettre** et qui ne manqueront pas de vous aider dans votre parcours ;
- **Les 7 questions** que vous vous posez le plus !

Ainsi, ce livre blanc a véritablement vocation à être au plus proche de vous et de vos besoins, pour vous permettre de vous lancer dans les meilleures conditions possibles.

Une aventure personnelle unique

Ce livre blanc a été créé à l'initiative de Mylène Muller, entrepreneure à succès et fondatrice de la **CAP Coaching School**.

Le second pilier de sa création réside donc dans son parcours et l'expertise qu'elle a pu développer au fil de sa carrière.

Son cheminement commence par une expérimentation à titre personnel du coaching. **En 2015**, elle crée un blog pour partager ses avancées et son exploration intérieure.

Très rapidement, son site rencontre un franc succès. Il contribue ainsi à la création d'une **vaste communauté** réunie autour d'un **même projet de cœur : s'engager dans le grand voyage de la découverte de soi**.

Après s'être formée à une méthode classique de coaching et avoir réalisé plusieurs centaines d'accompagnements individuels, Mylène prend peu à peu conscience que quelque chose manque à cette approche.

Elle décide alors de créer sa propre méthode de coaching : **le Coaching de l'Alignement au Projet (CAP)**.

A ce jour, face aux nombreux témoignages qu'elle a pu recueillir et au perfectionnement de sa méthode, ses accompagnements ont pris un nouvel essor, on s'adaptant aux besoins d'un monde nouveau en pleine transformation.

L'enseignement de son école se structure à présent autour de deux formations :

- **La formation d'auto-coaching**, qui accompagne celles et ceux qui le souhaitent à créer la vie qui leur ressemble : unique, passionnante, inspirante, autour des outils du Coaching de l'Alignement au Projet ;
- **La formation Devenir Coach CAP**, qui forme de futurs coachs de vie, avec les spécificités de la méthode CAP, un coaching de l'être, intuitif et profond.

Une collaboration

Ce livre blanc est donc avant tout le fruit d'une collaboration entre :

- L'équipe de la CAP Coaching School ;
- Mylène Muller, sa fondatrice ;
- Et tou(te)s les merveilleux(es) contributeurs et contributrices de cette grande enquête réalisée en 2021 sur le coaching.

Par ce travail combiné, il est le reflet d'une perspective plus globale : l'envie de contribuer à créer un cadre professionnel à la fois plus clair et mieux reconnu. L'envie, surtout, de soutenir les futur(e)s coachs et les coachs en activité dans la création de leur plus belle Vision de ce métier.

3- A qui s'adresse ce livre blanc ?

Il s'adresse en priorité aux personnes qui envisagent de devenir coach, mais aussi à celles qui ont déjà une expérience du coaching.

- Ce livre blanc a véritablement pour vocation de participer humblement à la co-construction du métier de coach, dans toutes ses nuances et toutes ses ouvertures.
- Ce livre blanc se veut complet et exigeant.

Il réunit :

- **Les chiffres-clés du coaching ;**
- **Les questions principales que se posent les futurs coachs ;**
- **Des témoignages de futurs coachs et de coachs en exercice ;**
- **Des clés pour pouvoir se lancer dans les meilleures conditions ;**

Focus sur Mylène Muller : fondatrice inspirée et ancrée





Pourquoi avoir choisi la voie du coaching ?

C'est pour moi la forme d'accompagnement la plus respectueuse de l'être, de sa nature, de ses subtilités et de ses forces. Le coach ne conseille pas. Le coach fait le lien entre un "moi" qui ne voit pas de solution et un "moi" plein de ressources.

Je dis souvent : «ne cherchez pas la présence de ceux qui vous éclairent, mais de ceux qui vous apprennent à briller». Le coaching a été une révélation sur le fait qu'il ne prive pas la personne de son autonomie, bien au contraire.

Comment as-tu découvert le coaching ?

C'est en 2014 que ma route a croisé celle de ma première coach. J'allais la voir officiellement pour résoudre une problématique de prise de parole en public. Au fond de moi, je voulais me familiariser avec ce métier qui, j'en avais l'intuition, répondait à beaucoup de mes attentes (moi qui m'intéressais depuis quelques temps déjà à la psychologie et au développement personnel).

Voir une coach a été la plus belle décision que j'ai prise de ma vie. J'ai découvert un autre univers. Un univers où l'être a toute sa place. Être à son contact m'a ouvert des possibilités dont j'ignorais l'existence.

Quel a été ton plus grand frein à ta réussite en tant que coach ?

- **Le premier** : je dirais, c'est l'absence de connaissance de soi, les blocages internes, les peurs, la place prépondérante de l'égo et du mental dans une construction permanente mais subie.
- **Le deuxième** : c'est l'erreur que j'ai commise, et que commettent un bon nombre de nouveaux coachs : celui de mettre le focus sur les outils à acquérir et d'oublier d'oublier que l'essentiel, c'est l'être coach.

Que préfères-tu dans le métier de coach ?

Chaque séance de coaching apporte son lot de révélations ! J'insiste beaucoup, dans ma formation, sur la posture à adopter quand on accompagne : ce que j'appelle "l'alignement". Si devenir coach nécessite de se former à des outils, être coach est indissociable d'un travail sur soi profond et complet.

Trop rares sont les formations qui tiennent compte de cela.

- **Qu'est-ce qui m'amène au coaching ?**
- **Où est ma plus belle contribution ?**
- **Quels sont mes besoins et mes attentes ?**
- **Comment éviter qu'ils n'entraient le processus de coaching et de construction du coaché ?**

Cette posture ouverte et alignée est la plus belle chose que l'on puisse transmettre au coaché pendant les séances. En s'autorisant en soi-même cette ouverture, on lui ouvre la voie.

On l'invite à changer de regard sur lui-même, sur sa vie, sur sa problématique... Et surtout, dans le CAP (Coaching de l'Alignement au Projet), on l'invite à se connecter à sa magie, à sa place particulière et à sa Vision.

Quel message aimerais-tu laisser aux personnes qui hésitent à devenir coachs ?

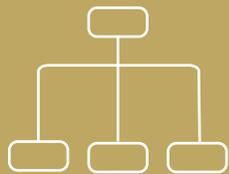
J'aimerais les inviter, si leurs peurs et leurs pensées limitantes prennent beaucoup de place dans leurs décisions, à s'entourer. A faire eux-mêmes appel à un coach pour les accompagner dans cette période de changement profond.

Un coach qui va les aider à se tourner vers eux-mêmes pour se connecter à leurs propres ressources et oser voir, au-delà des peurs et des pensées limitantes, qui ils sont vraiment.



II. Un coach, ça sert à quoi ?

Le métier de coach, concrètement



Structure,

- **Phase d'ouverture** : prise de contact avec la personne coachée ;
- **Phase d'exploration** : utilisation d'outils pour amener la personne coachée à se connecter à ses ressources, résoudre ses problèmes et dessiner ce qu'elle veut ;
- **Phase de clôture** : la personne coachée fait le point sur son plan d'actions entre séances (le coach peut suggérer des pratiques à faire de son côté).



~ 4 à 8 séances,
entre 1h et 1h30 chacune.



Prix,

Coaching de vie :
entre 60€ et 100€ / séance.

Coaching professionnel :
entre 150€ et 300€ / séance.

Un processus : le coaching doit être compris comme un processus, et non pas comme un acte isolé. Il est constitué d'un ensemble d'actions structurées visant à établir de nouveaux schémas chez la personne coachée.

Une posture : le/la coach dispose d'une posture, tant professionnelle que personnelle, qui lui est propre. Par sa présence même, bien au-delà des outils ou des mots utilisés, le/la coach accompagne le cheminement de la personne coachée. Il/elle l'aide à élargir son champ de possibilités, cultiver un regard plus constructif et se connecter à ses propres ressources.

Le coaching est la réunion de 5 concepts clés.

Une collaboration : le coaching repose toujours sur une relation collaborative qui lie le/la coach à la personne coachée. De ce fait, il s'appuie sur une demande explicite du ou de la client(e) qui doit croire au processus de coaching et s'y engager.

Des outils : le coaching repose sur l'utilisation d'un ensemble d'outils (propres au coaching ou inspirés d'autres disciplines telles que la PNL, l'hypnose...). Cette variété d'outils permet à chaque coach de créer un coaching à son image, en s'inspirant des outils qui lui parlent le plus.

Un objectif : l'ensemble du processus de coaching est mis au service d'un objectif qui doit être défini clairement entre le coach et la personne coachée.

2 - Les 5 rôles du coach

Le coach doit intégrer 5 rôles différents dans le cadre de sa pratique professionnelle :

- 1 Écouter :** une écoute active (recadrage, reformulation) et bienveillante (posture d'amour, de générosité), orientée vers l'objectif de la personne coachée ;
- 2 Soutenir :** accueillir les émotions et pensées dites négatives de la personne coachée, lui apprendre à devenir son propre soutien. Pratiquer le recadrage pour aider la personne coachée à positiver (modifier son point de vue, cultiver une autre vision).
- 3 Motiver :** favoriser la motivation de la personne coachée au travers d'un regard bienveillant. Lui transmettre les outils de la motivation pour lui permettre de devenir autonome dans sa démarche de changement.
- 4 Renforcer :** aider la personne coachée à sortir des schémas négatifs qui l'empêchent d'aller vers la plus belle version de soi. L'aider à se connecter à sa vision, et à ses ressources, pour imaginer et créer de nouveaux modes de fonctionnement.
- 5 Éveiller :** le Coaching de l'Alignement au Projet (CAP) défend l'approche d'un coaching qui contribue à éveiller la personne à qui elle est. Le coach CAP considère qu'il n'est pas assis face à un problème, mais face à une personne dans toute son entièreté (cœur, esprit, corps).

3- Ce qu'un coach n'est pas

Le terme "coach" est employé de manière si large qu'il est parfois possible de le confondre avec d'autres professions. Il est également possible de constater que de nombreuses personnes qui se présentent comme coachs ne le sont pas réellement.

Dans un souci d'éclaircissement, voici donc tout ce que le coaching n'est pas :

✗ **Le coaching n'est pas de la thérapie :** le coaching est ancré dans le présent et tourné vers l'avenir. L'exploration du passé n'est pas le cœur de la démarche. Il n'y a pas non plus la même posture entre un coach et un thérapeute, puisque la posture du coach porte en elle l'autonomie de la personne coachée (dans le but de la connecter à ses ressources).

✗ **Le coaching n'est pas du conseil :** le rôle du coach est d'apprendre à la personne à se poser les bonnes questions, à se faire confiance pour trouver en elle ses propres ressources. Il l'invite à se recentrer et à s'écouter en vue de développer son autonomie.

✗ **Le coaching n'est pas de la formation :** c'est la personne coachée qui va définir l'objectif poursuivi, en fonction de sa problématique personnelle, son vécu ou encore son désir du moment. Qui plus est, le coach n'est pas là pour lui "enseigner" une vérité, mais au contraire pour l'aider à trouver ses propres réponses. Pour autant, le processus de coaching est un processus d'apprentissage permanent pour la personne coachée.

✗ **Le coaching n'est pas du mentoring :** à l'opposé du mentor, le coach n'a pas nécessairement besoin d'avoir traversé les mêmes épreuves ou les mêmes problématiques que la personne coachée.

4- Le choix d'une spécialisation

Si les concepts clés du coaching et les rôles principaux du coach constituent le socle commun de la pratique, on peut notamment distinguer coaching de vie et coaching professionnel.

Il n'existe pas de diplôme de coach de vie. Le seul diplôme qui peut être distribué par certaines écoles est celui de coach professionnel. Attention cependant à ne pas tomber dans la confusion : il est tout à fait possible d'être un coach de vie professionnel, c'est-à-dire de faire du coaching de vie son métier, et de s'y former sérieusement !

Le coaching de vie

Les motifs pouvant conduire une personne à faire appel à un coach de vie sont infinis :

- 🌀 Surmonter une peur ;
- 🌀 Changer une habitude ;
- 🌀 Réaliser un projet ;
- 🌀 Surmonter des difficultés ;
- 🌀 Oser être soi ;
- 🌀 Trouver sa contribution et l'offrir au monde.

Conseil de Mylène

Pour en savoir plus sur le métier de coach de vie, voici quelques ressources utiles au format vidéo que j'ai préparées :

- Être coach de vie spirituelle et intuitive
- Être coach de vie en 2023 : le guide complet en 7 question réponse.

Belle découverte !

Domaines d'intervention spécifiques du coaching

Type de coaching	Objectifs ciblés
Mettre en place un système	<ul style="list-style-type: none"> ● Renforcer les liens familiaux ● Un système de valeurs de la famille ● Définir la mission de la cellule familiale
Sentimental	<ul style="list-style-type: none"> ● Définir ses valeurs sentimentales ● Apaiser sa relation à l'autre ● Communiquer sainement ● Trouver l'amour, séduire
Budgétaire	<ul style="list-style-type: none"> ● Clarifier son rapport à l'argent ● Se fixer des objectifs financiers (faire des économies, ou gagner plus d'argent) ● Cultiver une gestion saine de son budget
Santé / sportif	<ul style="list-style-type: none"> ● Prendre conscience du lien corps - esprit ● Adopter des habitudes saines ● Augmenter son niveau d'énergie ● Améliorer ses performances physiques <p><i>Remarque : dans certains domaines comme celui du sport et de la santé, le coach est parfois plus conseiller que coach au sens strict du terme.</i></p>
Développement personnel	<ul style="list-style-type: none"> ● Avoir confiance en soi ● Réaliser un projet ● Changer des modes de fonctionnement inadaptés ● Développer un dialogue intérieur positif

Le coaching professionnel ?

Le coaching professionnel, seul coaching reconnu par l'Etat et inscrit au RNCP, est un coaching exclusivement tourné vers l'entreprise (attention aux confusions).

Les motifs pour lesquels on peut faire appel à un coach professionnel :

- Pour améliorer les performances de son entreprise ;
- Pour gérer une transition professionnelle ;
- Pour trouver sa voie professionnelle ;
- Pour développer son leadership.

Type de coaching	Objectifs ciblés
Gestion de carrière	<ul style="list-style-type: none">● Recherche d'emploi● Surmonter un deuil professionnel● Gérer une reconversion professionnelle● Trouver sa voie professionnelle
Gestion d'entreprise	<ul style="list-style-type: none">● Clarifier la vision de l'entreprise● Fédérer l'équipe autour des valeurs de l'entreprise● Améliorer les performances de l'entreprise● Accompagner un développement de l'entreprise
Gestion de dirigeant	<ul style="list-style-type: none">● Aider le dirigeant à surmonter ses freins personnels / professionnels● Se préparer à un changement de fonctions● Augmenter son leadership et son influence : sa capacité à communiquer, à transmettre ses idées, à identifier et valoriser le potentiel de ses employés



Focus sur Sylvie, coach de vie dédiée à l'amour de soi

En tant que jeune coach, je dois dire que mon emploi du temps est bien rempli ! De façon globale, mes journées vont se découper de la manière suivante :

- 🕒 Une méditation de 15 minutes au réveil ;
- 🕒 Suivie de 2h30 de gestion de mon entreprise, en fonction des besoins du moment (mailing, suivi des réseaux sociaux, administratif, contacts partenaires,...) ;
- 🕒 Mes après-midis sont globalement consacrés aux sessions de coaching que je propose ;
- 🕒 Et je profite de mes fins de journées soit pour avancer dans l'une des formations que je suis, soit pour débriefer sur certaines situations avec d'autres coaches.

Je pense qu'il est primordial de ne pas se reposer sur ses acquis et de toujours chercher à améliorer sa pratique. Et cela passe nécessairement par un parcours de formation continue, ainsi que par une exploration personnelle.

Exploration qui a commencé avant même que je ne m'engage sur une formation de coach et qui se poursuivra jusqu'à la fin de ma carrière... voire même au-delà !



III. Le coaching : métier en danger ou métier d'avenir ?



Les origines du coaching

De la naissance du coaching à aujourd'hui.



Des adaptations récentes et nécessaires

- 1er axe d'évolution : accompagner les besoins des client(e)s ;
- 2ème axe d'évolution : le coeur du processus de coaching ;
- 3ème axe d'évolution : la posture de coach ;
- 4ème axe d'évolution : les modalités d'exercice du coach.



Le coaching classique doit se réinventer

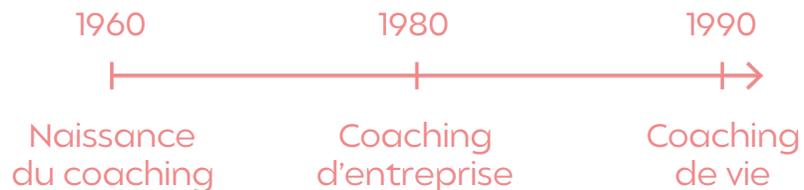
- Vive la méthode CAP !
- Les 3 postulats du CAP.



Pour prendre conscience des enjeux et de la place du coaching dans la société actuelle, il est important de prendre en compte la façon dont cette profession s'est créée...

1- Les origines du coaching

Le mot "*coaching*" tire son origine du mot "*coche*", qui désigne un véhicule dont la fonction est de transporter un individu **d'un point de départ vers un endroit désiré**. Si le coach a ainsi pour fonction d'accompagner les personnes d'un point A à un point B, la façon dont il le fait a, quant à elle, beaucoup évolué...



Un coaching de compétences

L'approche du coaching connaît une évolution très rapide depuis plusieurs années. Si les prémices d'une prise de conscience et d'une réflexion ont pu avoir lieu durant les siècles précédents, notamment sur la nature humaine (modes de vie, de communication, d'apprentissage...), il a fallu attendre les années 1960 pour voir naître cette approche de manière plus spécifique.

Le champ d'action du coaching est alors restreint, puisque principalement orienté sur l'acquisition et/ou le développement d'une compétence ou d'un comportement donné. A ce titre, il est d'ailleurs principalement associé à l'éducation ou au domaine sportif. Il faudra attendre les années 1980 pour que le coaching commence à faire son apparition en France. Ciblante la thématique du coaching d'entreprise, son objectif principal est alors d'améliorer la performance d'une personne ou d'une équipe.

La naissance du coaching de vie

Ce n'est que bien plus tard, **dans les années 1990**, que le coaching de vie fait son apparition.

Le panel des champs d'intervention du coach s'élargit peu à peu autour de nouvelles questions : si le coaching cible la performance de l'entreprise, comment mettre de côté les individus qui la composent ?

Si le coaching a pour objectif des résultats, comment ignorer que les freins à ses résultats sont les freins des individus qui y participent ?

Pourquoi ne pas englober dans les champs d'intervention du coaching, toutes les autres questions que se posent les individus, incluant le besoins croissants de sens et de connaissance de soi ?

Ainsi, le coaching de vie s'oriente sur l'accompagnement des personnes à atteindre leurs objectifs personnels.

L'objectif du coaching commence alors à s'écarter de la notion de compétence pure, pour viser une reconnexion plus globale de la personne coachée à ses propres ressources.

Le coaching aujourd'hui

Aujourd'hui, le coaching est une industrie en plein essor.

En effet, ces dernières années, le marché du développement personnel n'a cessé de croître, rivalisant même avec les plus grandes industries du monde. Il a ainsi contribué à voir se développer l'offre en termes de coaching de vie.

De façon plus globale, l'évolution du coaching a, tout naturellement, accompagné l'évolution des besoins des personnes qui utilisent ces services.

Les individus se sont éloignés peu à peu d'une vision "normative" de la vie, pour se questionner de façon plus profonde sur leur propre épanouissement.

A ce jour, la France compterait plus de 5000¹ coachs et des demandes croissantes, que ce soit de la part des particuliers ou des entreprises.

Le besoin d'être accompagné(e) est aujourd'hui reconnu et assumé, que ce soit sur le plan :

- Professionnel : pour renforcer son leadership, améliorer les performances de son équipe...
- Et/ou personnel : mieux vivre des périodes de transition difficiles, nourrir une quête de sens plus profonde...

Dans ce contexte, le cadre d'exercice de ce métier ne cesse d'évoluer...

¹ source : www.coachingformation.eu/formation-coach-professionnel/metier-de-coach/



2- Des adaptations récentes et nécessaires

L'évolution du coaching de vie et l'augmentation constante des demandes ont progressivement contribué à une meilleure adaptation de la pratique aux besoins des individus.

1er axe d'évolution : accompagner les besoins des client(e)s

Au travers du coaching, c'est tout d'abord un approfondissement de l'éveil des consciences qui est en train de s'opérer. De plus en plus de personnes se tournent vers leur intériorité.

Elles prennent ainsi conscience de leurs potentiels inexploités, parfois non connus, et sont en quête d'un coaching qui les aide à se connecter à elles-mêmes : à leurs valeurs et, au-delà, à leur identité.

Le coaching répond ainsi à un enjeu de développement majeur :

sortir de l'enfermement dans des outils qui parlent à l'intellect, au mental, pour s'ouvrir aux dimensions de l'être desquelles nous sommes trop souvent coupé(e)s.

2e axe d'évolution : le coeur du processus de coaching

Si le coaching classique est centré sur la résolution d'un problème, de plus en plus de personnes tendent à considérer que le coach a face à lui non pas un problème, mais une personne dans sa globalité, avec des demandes exprimées et des demandes non exprimées.

Ce deuxième axe prend racine dans un constat simple : plus le problème est le cœur du processus, plus il prend de place dans la vie de la personne coachée.

Le cœur du processus de coaching n'est, dès lors, plus un problème donné, mais bien une quête et un besoin profond de sens, de vision et de clarté.



3e axe d'évolution : la posture de coach

Le troisième axe d'évolution du coaching porte plus spécifiquement sur la posture du coach. Autrement, cette posture était limitée aux outils utilisés par le coach.

Aujourd'hui, la prise en compte du non verbal et du non visible dans la relation coach-coaché(e) a pris toute sa place et est reconnue comme l'élément central du processus de coaching.

Ainsi, au-delà des outils utilisés, le coaching repose en priorité sur les états d'être du coach : alignement, ouverture, confiance, vision, capacité d'adaptation...

Plus que jamais, accompagner le développement d'une posture juste doit être au cœur des formations au métier de coach, quel que soit le domaine d'expertise dans lequel il choisira d'intervenir.

4e axe d'évolution : les modalités d'exercice du coaching

En 2019, pour la première fois, le coaching exercé à distance a devancé le coaching en présentiel en termes de cadre d'exercice :

Séances en présentiel : 32%²
Séances à distances : 35%²

Nul doute que compte-tenu du contexte sanitaire, depuis 2020, cette tendance s'est accentuée.

Cette situation exceptionnelle nous a permis de prendre conscience que, loin d'entraver la relation coach-coaché(e), le coaching à distance pouvait s'avérer tout aussi efficace. Efficacité confirmée par les études menées sur ce sujet.

² source : www.2019_Executive_Coaching_Survey_Summary_Report

3- Le coaching classique doit se réinventer, la méthode CAP est née !

Le constat de ces axes d'évolution, ainsi que les expériences personnelles et professionnelles de Mylène Muller, l'ont conduite à développer sa méthode de coaching. C'est ainsi qu'elle a créé le modèle du Coaching de l'Alignement au Projet (le CAP).

Le CAP en quelques mots

- Le Coaching de l'Alignement au Projet s'appuie sur une vision et une conviction puissantes :
- Le coaching peut aller plus loin et accompagner l'éveil à soi des coaché(e)s (couvrir l'ensemble des niveaux logiques de Dilts, aller au coeur de l'identité de chacun) ;
- L'objectif de la personne coaché(e) cache souvent un objectif plus profond : se reconnecter à sa vraie nature (un besoin souvent non conscientisé...). Les problèmes exprimés de façon consciente sont tous des symptômes à différents degrés du décalage, de la déconnexion de sa propre nature.
- Le coach accompagne le processus d'une vision forte et solide qui encourage la personne coachée : le/la coaché(e) est une personne unique, passionnante, inspirante, qui possède toutes les ressources nécessaires.

Les trois postulats du CAP

Le Coaching de l'Alignement au Projet (CAP) est une approche du coaching résolument orientée "solution globale". Elle complète ainsi une vision liée à la solution d'un problème ciblé, qui n'est ici que le point d'entrée du coaching.

La méthode CAP s'appuie sur 3 postulats :

1: Le tout premier problème, par lequel la personne coachée arrive au coaching, ne doit pas être mis au cœur du processus de coaching. Il est le symptôme d'un malaise plus profond, identique d'une personne à l'autre : la déconnexion de soi.

2 : Il n'est pas possible de résoudre un problème en partant de ce problème : se mobiliser autour de ce problème revient à le mettre en avant et ainsi créer les conditions propices à son renforcement.

3 : Le troisième postulat découle des deux précédents: la définition et la mise en œuvre d'une solution globale, qui n'est autre que la réponse au "pour quoi", doivent être placés au cœur du processus de coaching. Il s'agit là du meilleur moyen d'accompagner la personne coachée.

Le CAP est ainsi centré sur la notion de Vision : il accompagne la personne coachée à dessiner et construire sa Vision (personnelle et professionnelle).

IV. Suis-je fait(e) pour devenir coach ?

Ce que nous allons voir :



Les 8 qualités de l'être coach



Les questions clés à se poser



Devenir coach est avant tout une construction personnelle



Les bonnes raisons de se lancer

Savoir si, oui ou non, vous êtes fait(e) pour devenir coach n'est pas toujours une mince affaire.

Afin de vous aider à trouver votre réponse, voici 3 pistes de réflexions à suivre !

1- Les 8 qualités de l'être coach

En tout premier lieu, vous pouvez commencer par vous intéresser aux qualités qu'il vous faudra cultiver... dans le cadre du métier de coach, vous demander si celles-ci vous correspondent ou non. Au sein de la CAP Coaching School, nous avons choisi de mettre le focus sur les 8 qualités suivantes.

Qualité n°1 : l'alignement

Le/la coach doit être aligné(e), cohérent(e), en accord avec ses aspirations profondes. C'est pourquoi il est primordial qu'un travail approfondi sur soi soit mené en parallèle (condition de professionnalisation sur la durée).

Objectifs :

- Rester neutre dans son accompagnement, et centré(e) sur la personne coaché ;
- Adopter une posture d'ouverture et d'accueil, communiquée à la personne coachée pour accompagner son changement intérieur.

Qualité n°2 : l'adaptation

Un(e) coach doit savoir s'adapter et adapter ses outils à la demande (formulée ou non) de la personne coachée.

Objectifs :

- Utiliser les bons outils pour obtenir les résultats souhaités et conformes à la demande et à l'objectif du coaching.
- Rebondir si un outil ne fonctionne pas.

Qualité n°3 : la bienveillance

Un(e) coach doit vouloir le meilleur pour son client.

Objectif :

- Croire en son client et ses capacités à surmonter ses difficultés (le coaché a en lui les réponses à ses questions, les capacités de surmonter ses difficultés)
- Rester humble, transmettre l'idée que son client est une source d'inspiration, et que le coach va apprendre du coaché autant que l'inverse.

Qualité n°4 : l'exigence

Le/la coach doit être exigeant(e) dans sa pratique.

Objectifs :

S'améliorer continuellement (formation, supervision, mentoring) pour enrichir son rôle de coach, et offrir la plus belle contribution qui soit à l'autre.

Qualité n°5 : l'écoute

Un(e) coach doit savoir écouter, être curieux(se) et s'intéresser au client / à la cliente.

Objectif :

Être profondément entièrement investi(e) et impliqué(e) dans l'échange tout en ayant le recul de la position "méta" (identifier les éléments de langage, les structures à explorer ensemble).

Qualité n°6 : l'action

Le/la coach doit être résolument tourné(e) vers l'action.

Objectifs :

- Aider son/sa client(e) à prendre de la hauteur ET à passer à l'action
- Avoir un esprit de synthèse pour faire le lien entre l'exploration et l'action.

Qualité n°7 : l'autonomie

Le/la coach doit veiller à autonomiser sa/son client(e).

Objectifs :

- Aider le/la client(e) à se connecter à ses ressources, et réaliser seul(e) ses objectifs.



"Ne pas chercher la personne qui brille, mais chercher la personne qui aide à briller"
- Mylène Muller



Qualité n°8 : la confiance

Un(e) coach doit préserver la relation coach - coaché(e), en prendre soin.

Objectifs :

- Encadrer la relation et garantir sa confidentialité,
- Communiquer efficacement.

2- Un métier sur mesure

Le deuxième point à comprendre pour découvrir si vous êtes fait(e) pour devenir coach, est que ce métier relève avant tout d'une construction personnelle.

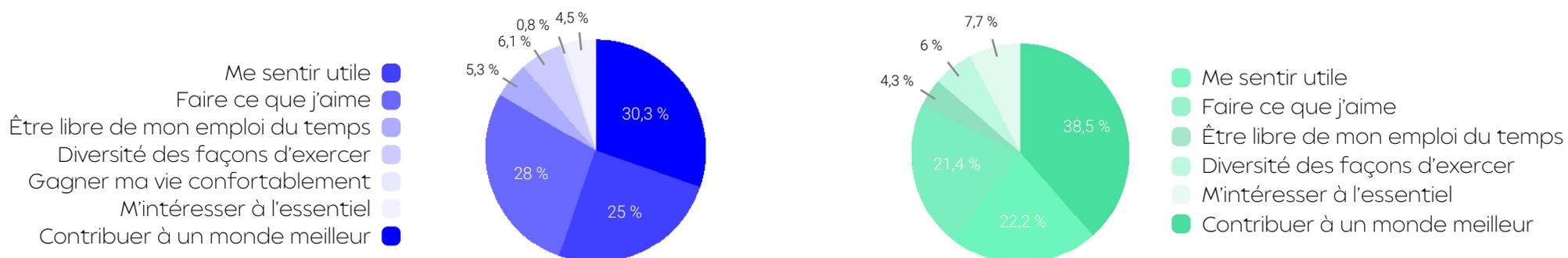
A quels types de personnalités s'adresse ce métier ?

Le métier de coach ne s'adresse pas à un type de personnalité en particulier. Pour autant, il est possible de constater une sorte de socle commun : une forme d'ouverture et une envie profonde et sincère d'accompagner l'autre vers un mieux-être. Cette tendance transparait notamment au travers de vos réponses à la question :

“Quelle est ou était votre motivation n°1 à devenir coach, ce qui vous plaît dans ce métier ?”.

En effet, la réponse majoritaire, toute catégorie confondue, est “contribuer à un monde meilleur” (30.3%³ pour les coachs en devenir et environ 38,5%⁴ pour les coachs en activité).

Pour le reste, chaque coach est libre d'exprimer sa personnalité de façon authentique. N'essayez donc pas de vous fondre dans un modèle prédéfini, trouvez plutôt votre propre façon d'incarner cette profession !



Pour les coachs en devenir³

Pour les coachs en activité⁴

³ source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en devenir - 132 réponses

⁴ source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en activité - 117 réponses



Focus : Eliane, coach de vie, nous parle de l'importance de travailler sur soi pour devenir coach.

Tu souhaites devenir coach et accompagner d'autres personnes sur leur chemin de développement personnel ?

Le premier pas que tu peux faire en ce sens est d'entamer toi-même ton propre développement personnel. Et quoi de mieux que d'expérimenter la puissance du coaching et ses outils en étant d'abord du côté de la personne qui se fait accompagner, la personne coachée ?

Parcourir **ton propre chemin de développement personnel**, puiser dans **tes propres ressources mises en lumière par l'accompagnement** bienveillant et stimulant d'une coach de vie te permettra de **faire des cailloux qui sont sur ton chemin un pont pour franchir les obstacles plutôt qu'un mur qui t'arrêterait**. Une fois que tu auras fait cette première partie du chemin, tu pourras allier ton expérience pratique à la connaissance théorique et pratique du coaching en étant de l'autre côté, du côté du coach, de l'Accompagnant.

Tu seras alors un coach capable de comprendre les problématiques de ses client(e)s en profondeur et de les accompagner de façon bien plus pertinente que si tu n'avais jamais toi-même fait ton propre chemin en premier lieu ! D'ailleurs, devenir coach implique un processus d'évolution personnelle régulier et continu tout au long de sa pratique de coach, tout autant qu'une amélioration continue de ses compétences et outils de coach.

"Se connaître SOI, en profondeur, avant de vouloir aider les autres et sauver le monde."



Créer son profil de coach

Le coaching peut s'intéresser à des domaines divers et variés.

La question sera alors de trouver LA spécialité qui vous parle et vous correspond le plus.

En effet, le métier de coach requiert un intérêt prononcé pour la thématique sur laquelle vous allez exercer, qu'il s'agisse de confiance en soi, de relations amoureuses, de reconversion professionnelle, d'accompagnement de chef d'entreprise...

De manière générale, il est important de retenir l'idée de créer son métier plutôt que de s'enfermer dans une vision limitée.

C'est à vous de décider si vous souhaitez travailler seul(e) ou rejoindre un réseau de professionnels, être salarié(e) ou indépendant(e), à mi-temps ou à temps plein.

N'oubliez pas : il est important pour exprimer tout votre potentiel de créer votre métier sur-mesure, à votre image !



Le coaching est un outil qui permet d'accompagner, quel que soit le sujet ou le domaine. Je pense qu'il est essentiel que les coaches en devenir aient conscience que tout est possible et qu'ils réussiront dans le métier de coach, s'ils arrivent à être au plus près de leurs inspirations profondes. Pour en savoir plus sur cette notion de spécialisation, je vous invite à découvrir cette ressource utile sur le sujet : ma vidéo « 4 clés pour choisir sa spécialité de coach ».





Focus : Et si mon profil me semble atypique ?

Personnes à haut potentiel, multi potentielles, hypersensibles... Vous avez été nombreux(ses) à nous interroger sur la compatibilité entre ces caractéristiques et l'exercice du métier de coach. Le fait est qu'il n'y a absolument aucune contre-indication, bien au contraire.

Vos spécificités sont à considérer comme un atout et non comme une faiblesse. Elles sont le reflet de votre unicité et concourent donc à créer votre plus belle Vision, votre plus belle contribution.

En revanche, là encore, vous êtes invités à entamer un véritable travail sur vous-même avant de vous lancer. Pour ne pas vous mettre en difficulté, pour transformer cette fragilité, en force, pour cultiver une juste posture d'accompagnant.

Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez découvrir cette ressource utile, en format vidéo : « [Être coach et hypersensible](#) ».

3- Les questions clés à vous poser !

Pourquoi vous intéressez-vous au métier de coach ?

Y a-t-il une spécialité qui vous attire plutôt qu'une autre ? Une thématique sur laquelle vous seriez prêt(e) à vous former de façon continue ?

Pour vous guider dans votre réflexion, voici une série de questions que vous pouvez vous poser :

Avez-vous déjà rencontré un(e) coach pour confronter votre vision de ce métier à la réalité ?

Qu'est-ce qui, selon vous, pourrait vous freiner dans le lancement de votre activité ?

Êtes-vous prêt(e) à entamer (ou avez-vous déjà entamé) un travail sur vous-même ?



Gardez bien en tête qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'important est simplement de vous permettre de faire le point sur vous-même.

“

Apprendre le métier de coach , c'est opérer une mutation importante dans sa vie et, même si vous êtes une personne expérimentée et mature, vous devez être prête à assumer beaucoup de changements (posture , cadrage...) et devez vous y préparer.

”

Vous hésitez encore ? Quelques bonnes raisons de vous lancer !

Variété des environnements

Diversité des thématiques, des outils et méthodologies utilisés, des cadres d'exercice... Il existe une telle variété de métiers derrière celui de coach qu'il est impossible de s'ennuyer !

Apprentissage continu

Un coach s'intéresse au développement du potentiel humain. L'étendue de ce domaine d'apprentissage, son chemin d'exploration, sont absolument illimités. Il est essentiel d'être curieux(se) et d'accepter l'idée d'être en apprentissage continu à plusieurs niveaux (travail sur soi, enrichissement et pratique des outils, mentoring et supervision).

Contribution

Un(e) coach accompagne ses client(e)s à résoudre leurs difficultés et à atteindre leurs objectifs : c'est un travail éminemment gratifiant. Être coach vous permettra d'avoir le sentiment profond de contribuer à ce qui est essentiel. Il est d'ailleurs important pour cultiver la juste posture, d'être au clair sur les motivations individuelles de ce choix de devenir coach.

Grandir soi-même

Autre bonne raison, moins évidente : accompagner les autres à grandir est le meilleur moyen de grandir soi-même.

- Parce que vous ferez de cette thématique le cœur de votre pratique.
- Parce que vous aurez à cœur de faciliter le cheminement de l'autre.
- Parce que votre propre exploration de vous-même sera motivée par ce que vous allez apporter à l'autre.

Pas besoin d'investissement particulier

Certaines entreprises nécessitent de lourds investissements pour pouvoir se lancer : ce n'est pas le cas du coaching. Hormis votre formation de coach, vous n'avez pas besoin de louer un local pour commencer votre pratique. Une simple connexion internet et le tour est joué !

V. Devenir coach : quelles idées reçues me guettent ?



On ne peut pas vivre du coaching



Il n'y a pas assez de clients !



Être coach n'est pas un vrai métier



Je ne suis pas assez bien pour être coach



Il y a trop de coaches !



Réussir en tant que coach c'est avant tout connaître les outils

1 - On ne peut pas vivre du coaching

C'est une des idées reçues et des erreurs les plus répandues à propos du coaching.
On constate en effet que :

42,3%⁵ des coachs en devenir indiquent avoir peur de ne pas parvenir à gagner leur vie,

48%⁶ des coachs en activité indiquent avoir eu cette peur avant de se lancer.

Une étude ICF a en effet montré que seulement 30%⁷ des coachs en exercice vivraient uniquement du coaching.

Pour autant, parmi les 70%⁷ restants, il s'agit bien souvent d'un choix, soit d'un cumul d'activités (avec de la formation par exemple), soit d'une utilisation des compétences du coaching dans une autre activité (management...).

Quant à celles et ceux qui aimeraient réussir en tant que coach, mais n'y parviennent pas, la clé réside souvent dans l'acquisition des compétences liées à la création et au développement de l'entreprise, trop souvent oublié des formations de coachs.

2 - Être coach n'est pas un vrai métier

Il est vrai qu'il y a beaucoup de confusion autour du coaching et que de nombreuses personnes s'auto-proclament coachs sans réellement savoir de quoi il s'agit.

Cette confusion concourt à porter du discrédit sur un métier qui peine à se professionnaliser de manière officielle.

Pourtant, être coach EST un vrai métier. Le coaching est un processus unique, qui repose sur des outils spécifiques, et au-delà, sur une posture particulière qu'on ne retrouve dans aucun autre métier de l'accompagnement.

Posture que l'on pourrait traduire par cette phrase :

“

La personne coachée possède en elle toutes les ressources, le/la coach l'aide simplement à s'y connecter.

”

5 source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en devenir - 132 réponses

6 source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en activité - 117 réponses

7 source : www.coachingformation.eu/formation-coach-professionnel/metier-de-coach/

3 - Il y a trop de coachs !

C'est une des idées reçues les plus répandues sur le coaching. A la question "qu'est-ce qui vous fait le plus peur dans le fait de devenir coach" ?

Vous avez été 42.3%⁸ à répondre "il y a trop de coachs".

Cette peur était également présente à 35%⁹ chez les coachs en activité avant leur lancement.

Certes, il y a de plus en plus de coachs, mais **chaque coach est unique.**

Au sein de la CAP Coaching School, nous défendons l'idée de créer VOTRE métier de coach, plutôt que de copier un modèle existant.

Dans notre effectif de 65 stagiaires formés, nous n'avons pas 2 coachs qui suivent le même chemin de coaching, ni le même projet.

Dès lors que chaque futur(e) coach s'engage dans une réflexion profonde, il n'y a pas réellement de concurrence : chaque personne a quelque chose de particulier à apporter au coaching. C'est un des piliers de notre formation de coach.

4 - Il n'y a pas assez de clients !

Il y a de plus en plus de personnes ouvertes à cette idée : voir un(e) coach apporte des bénéfices immenses, quelle que soit la problématique qui nous amène à le/la consulter.

Le coaching serait aujourd'hui **la deuxième industrie au monde en termes de progression.**

Exploiter son potentiel, révéler qui on est vraiment, oser être soi, apporter sa contribution, développer une activité alignée avec ses valeurs... Autant de thématiques qui intéressent et réunissent chaque année de plus en plus de monde.

Preuve en est avec notre formation expérience CAP, formation d'auto coaching aux outils du CAP, qui réunit chaque année plusieurs centaines de personnes (et ces chiffres ne cessent d'évoluer positivement).

Pour autant, à la CAP Coaching School, nous sommes convaincues que le coaching doit se réinventer, pour répondre aux attentes de plus en plus exigeantes d'un monde où les consciences s'ouvrent rapidement.

C'est le sens de la création du Coaching de l'Alignement en Projet que d'apporter des réponses concrètes à la quête profonde de sens qui amènent les personnes à être accompagnées, bien au-delà de la résolution de leur problème initial.

8 source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en devenir - 132 réponses

9 source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en activité - 117 réponses



5 - Je ne suis pas assez bien pour être coach

Il ressort que 31.5%¹⁰ des futur(e)s coachs ont cette appréhension : celle de ne pas être assez bien pour être coach.

Quant aux coachs en activité, 25%¹¹ d'entre eux nous indiquent l'avoir eu avant de se lancer.

Le fait est que devenir coach demande non seulement d'être formé(e) au coaching, mais au-delà, de cultiver une posture particulière.

L'expérience nous apprend par ailleurs que le meilleur moyen de se connaître soi-même et d'évoluer est d'offrir son changement, son parcours, son cheminement aux autres.

Ainsi, il ne s'agit pas tant de vous demander si "vous êtes assez bien" pour devenir coach, mais à quel point vous êtes prêt à vous engager dans une démarche d'introspection personnelle pour cultiver, encore et toujours, la posture la plus juste qu'il soit, au service des personnes que vous allez accompagner.

“

Aime tes failles, car c'est par elles qu'entre la lumière.

”

¹⁰ source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en devenir - 132 réponses

¹¹ source : Résultats enquête sur le métier de coach - coach en activité - 117 réponses

**Être coach, ce n'est pas être parfaite.
C'est reconnaître ses fragilités.
Et les transformer en forces.**

Avant, je croyais qu'être coach, c'était enfile un costume de superwoman.
Toujours forte, toujours joyeuse, toujours en confiance, parfaite dans tous les rôles, et prête à transmettre un peu de cette perfection aux autres pour mieux les sauver.

Cela paraît exagéré, mais ... en toute honnêteté,

C'est cette image de perfection et de force qui m'a attirée dans ce métier.
Je croyais que devenue coach, je serais à l'abri.
A l'abri des imperfections, des fragilités, des faiblesses.

Et puis... je suis devenue coach.
Et je réalise que non seulement je ne suis pas moins imparfaite qu'avant...
Mais plus je grandis (vieillis), plus je suis proche de la petite fille que j'étais.
Proche de mes peurs, de mes blessures, de mes croyances.

Tout ce que j'ai longtemps ignoré et rejeté, pendant si longtemps, a une place clé dans ma vie de tous les jours.

Aujourd'hui je sais qu'être coach, ce n'est pas offrir un modèle de perfection.
C'est offrir un modèle de reconnaissance.
C'est avancer main dans la main avec cette petite fille, et offrir aux autres ses cadeaux d'émotions.
Ses cadeaux de blessures. Ses cadeaux de croyances.

C'est transformer en dons ses imperfections et ses fragilités.
C'est parler de soi pour mieux parler au cœur de celles et ceux qui écoutent.
Parler de ces choses qu'on cache, pour réaliser que nous sommes tous les mêmes, au fond.

Être coach, c'est réaliser que notre enfance vit toujours en nous.
Et en faire notre plus grande force.

**Ce texte a été publié sur nos pages Facebook et LinkedIn.
Pour nous suivre sur les réseaux :**





Focus : le syndrome de l'imposteur

Il s'agit d'une peur de manquer de légitimité. Celle-ci accompagne naturellement les reconversions professionnelles, notamment celles qui visent à vendre un service que l'on va offrir soi-même, comme ce peut être le cas dans le coaching.

Ce syndrome de l'imposteur cache plusieurs choses,

• **Des blessures** qui peuvent demander un travail d'identification et d'accueil ;



• **Des pensées limitantes** à propos de soi et du reste du monde, qui demandent une exploration continue.



Un point d'attention tout de même : le coaching est un métier qui demande une expertise particulière. Nous ne pouvons que vous recommander de suivre une formation sérieuse et approfondie à ce métier de nuance et de finesse.

En effet, être habitué(e) à écouter et conseiller les autres ne signifie aucunement qu'on est suffisamment formé(e) au métier de coach.

Pour en savoir plus sur le syndrome de l'imposteur, et réussir malgré des croyances parfois limitantes, je vous propose de découvrir cette vidéo : « [Syndrome de l'imposteur, comment réussir comme coach](#) »

Belle découverte !

7 - Réussir en tant que coach, c'est avant tout connaître les bons outils

Il existe une idée reçue qui consiste à penser qu'un(e) bon(ne) coach est avant tout identifiable au nombre d'outils maîtrisés.

Au sein de la CAP Coaching School, nous avons choisi d'aller au-delà de cette représentation. En effet, nous pensons que la réussite d'un coach repose sur 3 piliers :

- Acquérir des outils novateurs et adaptés à un monde en mouvement ;
- Développer une posture juste, celle de l'Être coach ;
- Maîtriser des compétences entrepreneuriales.

Ainsi, **accorder 100% de votre temps de formation et de préparation aux outils est contre-productif**. Si vous vous engagez à devenir coach, le mieux est de n'y consacrer qu'un tiers de votre temps, pour pouvoir développer en parallèle les deux autres points : posture et compétences entrepreneuriales.

ACQUÉRIR DES OUTILS
NOVATEURS ET
ADAPTÉS À UN MONDE
EN MOUVEMENT

+

DÉVELOPPER UNE
POSTURE JUSTE, CELLE
DE L'ÊTRE COACH

+

MAÎTRISER DES
COMPÉTENCES
ENTREPRENEURIALES

VI. Comment choisir sa formation de coach ?

 La formation doit vous aider à vous insérer en tant que coach

 La formation doit disposer de bonnes références

 La formation doit permettre d'aller au-delà des outils

 La formation doit vous aider à construire votre profil de coach

 La formation doit vous proposer un accompagnement de qualité

 Les formateurs et formatrices doivent incarner les qualités de l'être coach

Le petit plus ? Un guide pratique au lancement de votre projet pourrait par exemple représenter un point fort du programme de formation.

Créer le métier qui vous ressemble a le pouvoir de changer votre vie. Et au-delà, de changer le monde.

Pour autant, lorsque vous décidez de devenir coach , vous devez faire face à une autre épreuve : le choix de LA formation parfaite pour réaliser votre projet.

Dans cette partie, vous allez donc découvrir **les 6 clés d'une bonne formation** que les coachs en exercice recommandent aux futurs coachs.

clé n°1 : La formation doit vous aider à vous insérer en tant que coach

Nous avons demandé aux coachs en activité ce qui leur avait manqué dans le cadre de leur formation. Parmi leurs réponses figure en premier plan: "être formé(e) à l'entrepreneuriat".

Pourquoi ?

Parce que les compétences entrepreneuriales ne sont pas un plus. Elles sont indispensables à votre lancement. C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à vous intéresser au contenu dédié à la création et surtout au développement de votre entreprise de coach dans le choix de votre formation (ce qui est valable même si vous souhaitez devenir coach salarié(e)).

Cela consiste notamment à apprendre comment :

- Vous présenter ;
- Communiquer sur les différents supports ;
- Utiliser les outils du digital pour trouver des client(e)s ;
- Identifier les besoins des client(e)s ;
- Vendre vos services...

Le petit plus ? Un centre de formation proposant en parallèle un parcours dédié à la création/ développement de votre entreprise, où les formateurs sont eux-mêmes des entrepreneurs, et si possible, des coachs.



Focus : Angélique, assistante administrative, partage son expérience d'entrepreneure.

En tant que freelance épanouie dans ce rôle depuis de nombreuses années, je ne peux que souligner l'importance de développer ses compétences entrepreneuriales en parallèle de tout le reste. Il est bien sûr possible de déléguer certains de vos volets administratifs ou de vente à des collaborateurs par la suite, mais au début de toute aventure d'auto-entrepreneur, il est nécessaire d'être - ou de devenir - un peu touche-à-tout !

La CAP Coaching School forme notamment à ces compétences précieuses dans son parcours de Coach CAP : à la fois à travers un guide professionnel complet, mais aussi avec une formation à la création et au développement d'entreprise, Exponentielle, pour les stagiaires désireux d'aller plus loin tout en se faisant accompagner par des experts.

Dans le parcours de Coach, vous avez toutes les cartes en mains pour :

- définir votre Vision de coach (quel genre de coach impactant voulez-vous être ?),
- dessiner sa Vision de coach et activer ses ressources,
- créer votre Vision de coach en accueillant les peurs et en identifiant les créations mentales,
- créer votre Vision de coach en mode projet.

Une bonne formation est une formation qui ne vous livre pas seulement une batterie d'outils à travers des exercices théoriques et pratiques, mais une formation qui vous donne également les clés pour vivre de votre passion.



clé n°2 : La formation doit permettre d'aller au-delà des outils

Au-delà de la connaissance des outils de coaching, la formation se doit de vous proposer :

- **un maximum de pratique** : qu'il s'agisse d'utiliser les outils sur vous-mêmes ou sur d'autres personnes, il n'y a qu'en pratiquant que vous parviendrez à réellement les assimiler.
- **une supervision personnalisée** : des sessions de supervision collective des pratiques doivent être proposées, à minima, pour permettre aux futur(e)s coachs de prendre du recul sur leur pratique.

Le petit plus ? Inclure dans le programme de formation des supervisions individuelles où le coach-formateur supervise directement vos pratiques.

clé n°3 : La formation doit vous proposer un accompagnement de qualité

Pour vous assurer que la formation choisie propose un accompagnement de qualité, il vous faudra vérifier deux points :

1 : Tout d'abord, une présence permanente de vos interlocuteurs. Que votre choix se porte sur une formation en ligne, une formation présentielle ou une formation mixte, vous devez avoir accès à un accompagnement en continu.

Ainsi, vous devez pouvoir avoir accès à votre formateur/trice et obtenir une réponse rapide, dès lors que vous avez besoin

- d'approfondir une question,
- de parler à votre formateur/trice,
- d'avoir un retour sur une pratique faite en groupe ou en dehors...

2 : Le deuxième point à vérifier est la qualité des intervenants. En effet, il est important que vos formateurs gagnent eux-mêmes leur vie en étant coach de l'approche choisie (coach professionnel si vous souhaitez devenir coach en entreprise, coach de vie si vous souhaitez vous former au coaching de vie). N'hésitez pas à vérifier ces deux aspects avant de valider votre inscription.

Le petit plus ? Avoir accès directement à la conceptrice de l'école, de la formation, de la méthode de coaching. Moins il y a d'intermédiaires, plus la formation est qualitative.

clé n°4 : La formation doit disposer de bonnes références

Pour pouvoir vous lancer en toute confiance, le mieux est de vérifier les références du centre de formation choisi. Cela implique plusieurs choses :

- **Les témoignages** : au-delà des labels et des reconnaissances administratives (qui ne seront un plus que si vous choisissez la voie du coaching d'entreprise), il est important que votre école vous donne accès à des témoignages d'ancien(ne)s élèves qui vous partageront leur expérience personnelle.

- **La méthode de coaching enseignée** : outre le centre de formation à proprement parler, il est important que vous vérifiiez que la méthode enseignée a également fait ses preuves.

Un plus serait que l'école mette en avant des témoignages de personnes, soit que son approche a accompagnées, soit qu'elle a formées à devenir coach.

clé n°5 : La formation doit vous aider à construire votre profil de coach

Une des conditions de votre professionnalisation en tant que coach (et donc de votre réussite) est un travail approfondi sur vous-même. Ce cheminement personnel vous permettra notamment de :

- **Cultiver une posture d'ouverture**, d'écoute, de confiance... nécessaire à la réussite de vos coachings ;
- **Identifier votre profil de coach** (Qui voulez-vous être en tant que coach ? Qui accompagner ? Sur quelle thématique précise ?)

Le petit plus ? Une formation incluant un module consacré à la définition et à la mise en valeur de votre plus-value en tant que coach.

clé n°6 : Les formateurs et formatrices doivent incarner l'Être Coach

Le dernier point à vérifier concerne le profil de vos formateurs et formatrices. En effet, outre le fait de vous assurer que ces derniers sont effectivement coachs (et pas seulement formateurs), il convient également de porter attention à :

- **Leur posture** : il est important que votre formateur/trice reflète au maximum la posture du coach et soit toujours aligné(e) à sa propre Vision.
- **Leurs références** : depuis combien de temps exercent-ils/elles comme coachs ? Quels sont leurs domaines de prédilection... ?

Le petit plus ? Avoir accès aux références de vos formateurs/trices (réseaux sociaux, blog, parcours, témoignages de client(e)s...)



VII. Comment réussir en tant que coach ?



Les 5 étapes clés pour réussir en tant que coach

- Se renseigner sur les statuts ;
- Choisir un cadre d'exercice ;
- Créer son plan financier ou business plan ;
- Communiquer ;
- Se lancer.



Choisir sa spécialisation et affiner sa posture

- Choisir un public ;
- Le connaître ;
- Affiner sa posture.

Pour réussir en tant que coach, il nous paraît primordial de poursuivre votre exploration au-delà de la formation, en ce qui concerne les trois piliers suivants :

Se lancer en tant que coach (pour entrepreneurs et salariés) ;
Améliorer en continu son expertise et sa pratique du coaching ;
Choisir sa spécialisation et affiner sa posture.

Dans cette partie, vous allez pouvoir découvrir les leviers de réussite de chacun de ces piliers.

1 - Réussir en tant que coach (pour entrepreneurs et salariés) : les 5 étapes clés

Voici les 5 étapes indispensables pour vous assurer un lancement réussi en tant que coach.

Étape 1 : Se renseigner sur les statuts

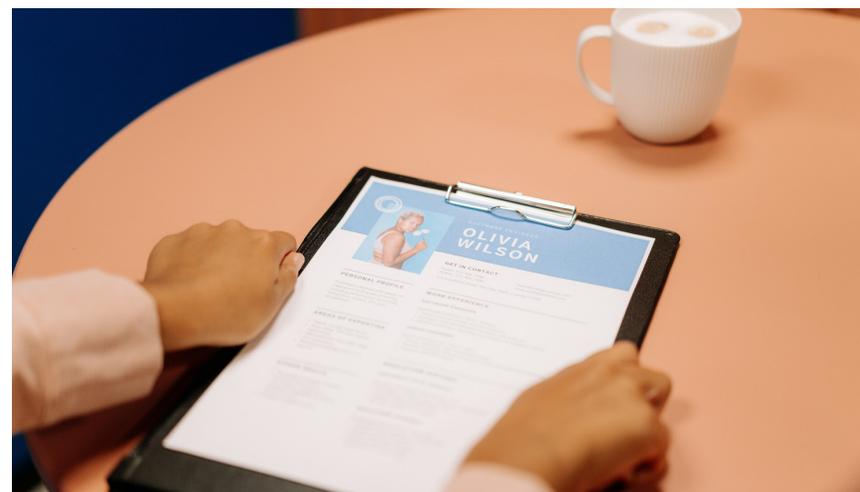
Si vous souhaitez vous lancer en tant que coach, il va vous falloir commencer par réfléchir aux statuts que vous allez choisir...

Cela signifie en tout premier lieu de décider si vous allez exercer en tant que :

Tous deux présentent des avantages et des inconvénients, ainsi que des droits et devoirs différents. Il vous appartient de commencer par vous renseigner sur ces différents points avant de pouvoir arrêter votre choix.

Une fois votre décision prise, vous aurez également à adapter vos premiers pas en fonction de ce choix :

- **Coach salarié(e)** : rédiger un CV, choisir un secteur d'activité, contacter des entreprises...
- **Coach entrepreneur(e)** : choisir une structure juridique, se déclarer auprès de l'URSSAF...



Focus sur les statuts juridiques du coach entrepreneur :

Si vous choisissez de vous lancer comme coach entrepreneur(e), il vous faudra choisir parmi les statuts juridiques suivants :

- **Micro entreprise** : une bonne option pour commencer, les plafonds ayant été revus à la hausse. L'inconvénient de la micro entreprise est que vous ne pouvez pas déduire vos charges. Il y a un abattement forfaitaire de 34% sur le chiffre d'affaire, et si vos charges dépassent ce montant alors vous n'êtes pas forcément gagnant(e). A noter également que les revenus ainsi perçus sont soumis à l'impôt sur le revenu.
- **EIRL (Entreprise Individuelle à Responsabilité Limitée)** : ce type de structure est intéressante dès lors que vous avez un certain niveau de charges, que votre entreprise prend de l'ampleur et/ou que vous souhaitez distinguer votre patrimoine personnel du patrimoine de l'entreprise.
- **SASU (Société par Action Simplifiée Unipersonnelle)** : à retenir si votre développement est encore plus important (plusieurs centaines de milliers d'euros par an) et que vous souhaitez fonctionner par dividende annuel plutôt que par un revenu mensuel.



Étape 2 : Choisir un cadre d'exercice

Que vous choisissiez de devenir coach entrepreneur(e) ou coach salarié(e), vous devrez tenir compte de vos valeurs pour choisir votre cadre de travail.

En effet, il est important d'être dans un lieu qui vous inspire, qui évoque pour vous tout ce que vous aimez ressentir et vous aide à être présent(e) à ce que vous faites. Vous devrez également veiller à ce que le lieu choisi soit confortable et accessible.

En tant que coach salarié(e), il vous sera bien entendu plus difficile de choisir où exercer, en revanche vous disposerez d'une marge de manœuvre quant à la disposition de votre bureau.

Cela est vrai, par ailleurs, si vous exercez en libéral. Vous serez alors amenés à vous poser d'autres questions :

- Le lieu choisi est-il facilement accessible ?
- Dispose-t-il d'un parking ?
- Se situe-t-il à proximité de la nature ?

Enfin, en tant que coach entrepreneur(e), vous pourrez choisir d'exercer à distance, directement de votre domicile.

Dans ce cas, les points de vigilance seront légèrement différents :

- **Conditions techniques** propices aux sessions à distance (connexion, matériel informatique, micro-casque...);
- **Zone de travail séparée du lieu de vie** (pour permettre de travailler dans de bonnes conditions et préserver vos moments de détente);
- **Décor d'arrière-plan** (cadres, plantes, diplômes...)

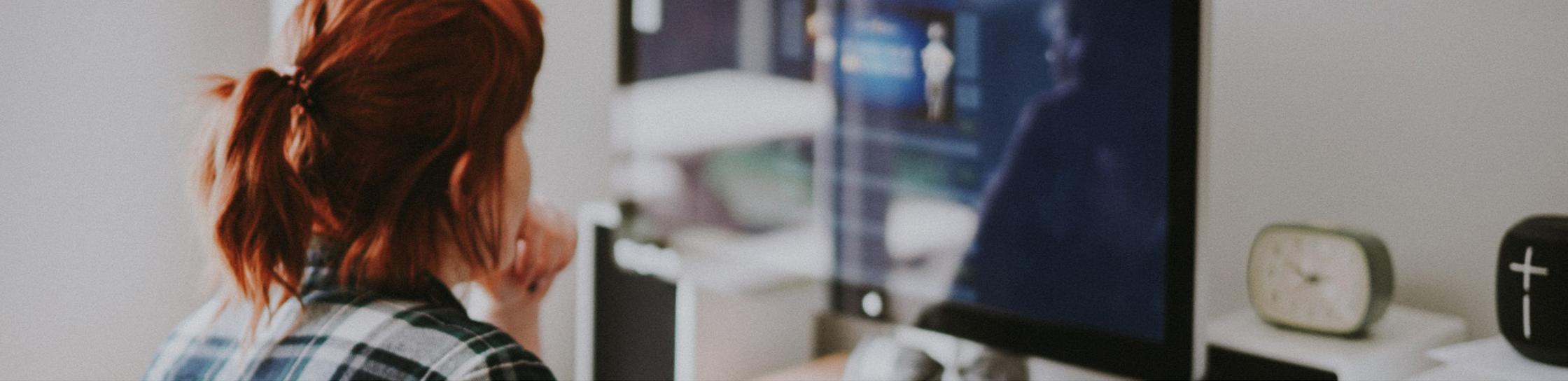
Étape 3 : Créer son plan financier ou Business Plan

En tant que coach entrepreneur(e), vous serez amené(e) à créer votre Business Plan. Créer son plan financier signifie évaluer ce que vous comptez gagner, ce que vous comptez dépenser, et vérifier que tout cela est confortable pour vous.

Le plan financier va regrouper certaines données clés, qui vous seront indispensables pour assurer le suivi de votre entreprise :

Produits = recettes = Chiffre d'affaire	Charges = dépenses réalisées pour son activité
<p data-bbox="472 576 922 619">Nombre de clients</p> <p data-bbox="539 711 853 754">Tarif horaire</p> <p data-bbox="427 767 972 986">Activités proposées (coaching individuel, collectif, formations...) etc...</p>	<p data-bbox="1480 576 1630 635">Loyer</p> <p data-bbox="1361 711 1749 871">Matériel Impôts et taxes etc...</p>

Ces données vous permettront de déterminer votre Résultat :
Produits - Charges = Résultat



Étape 4 : Communiquer

Vous pouvez être un(e) excellent(e) coach, produire de merveilleux résultats, si vous ne communiquez pas il va être difficile de vendre votre activité et de réussir.

C'est pourquoi nous vous conseillons d'être dans une démarche active de communication, sans attendre que vos clients viennent à vous.

Pour cela, il vous faudra réaliser les deux étapes suivantes :

- **Choisir vos supports de communication** : ils sont variés. A l'époque du numérique, les nombreux réseaux sociaux représentent une aubaine parce qu'ils vous permettent d'atteindre une cible élargie pour un moindre coût. Pour autant, vous pouvez également choisir d'opter pour des méthodes plus classiques (salons, cartes de visites, flyers...). Il vous appartient de déterminer la stratégie de communication qui sera à la fois la plus efficace et la plus en adéquation avec qui vous êtes.
- **Écrire vos textes de communication** : une fois que vous savez sur quels supports vous allez pouvoir vous exprimer, il convient de passer à l'action en commençant la rédaction à proprement parler. Qu'allez-vous apporter ? A qui ? Pourquoi choisir vos services plutôt qu'un autre ? Autant de questions qu'il vous faudra vous poser pour vous adresser à votre cible de manière impactante.



Focus : Alix, responsable adjointe, vous donne ses conseils de communication.

La communication est l'un des piliers fondamentaux de nos vies professionnelles et personnelles. Nous avons d'ailleurs la chance de vivre dans un siècle où les formes de communication se sont multipliées et sont désormais à la portée de tous, partout, et souvent gratuitement. Mais cela peut également nous mettre une pression énorme, renforcée par un syndrome de l'imposteur, des peurs, et une multitude de croyances.

La bonne nouvelle : bien communiquer, ça commence surtout par être authentique ! Parler de soi et de ses services n'a pas à être une démarche égoïste : c'est partager ses valeurs, sa contribution, et s'autoriser à briller pour que d'autres lumières puissent briller à leur tour.

Les conseils que je peux vous donner :

- Tout d'abord, **dessiner votre Vision** : tout part de vous. Qu'est-ce qui vous fait vibrer, quelles sont vos valeurs clés, quels ont été vos beaux plus moments d'accompagnement ? Partagez ce que vous auriez aimé trouver auparavant, dans votre voix.
- Deuxièmement, **prenez le temps de dessiner précisément votre cible** : quelle est la problématique des personnes que vous souhaitez accompagner, qui sont-elles exactement ? Ne laissez rien de côté : leurs comportements, leurs habitudes, leurs peurs, pensées et émotions, les questions qu'elles se posent. Cela vous aidera à décider où, comment et quoi communiquer.
- **Suivez un calendrier éditorial pour publier régulièrement**, et n'oubliez pas de vous fixer des objectifs et d'analyser vos résultats, par exemple mensuellement, pour apprendre de vos actions et du niveau d'engagement de vos abonnés.
- Mais surtout : **amusez-vous ! ;-)**



Étape 5 : Se lancer !

La dernière étape, mais pas des moindres, consiste bien évidemment à vous lancer. Arrivé(e) à ce stade, vous disposerez d'un véritable plan de route et il ne vous restera plus qu'à le suivre !

Alors jetez-vous à l'eau. Ne laissez pas le temps à vos doutes et vos peurs de s'emparer de vous. Vous avez toutes les cartes en main pour vous lancer avec succès... À vous de jouer !

2- Améliorer en continu son expertise et sa pratique du coaching

Lorsque l'on se lance en tant que coach, il est important de rester dans une veille active et une remise en question continue de sa pratique afin de toujours se rapprocher davantage de sa plus belle Vision de coach.

Pour cela, il existe **2 moyens principaux** auxquels vous pourrez faire appel.

Se former en continu

En tout premier lieu, il est important de se positionner dans une dynamique de formation continue.

Il peut s'agir :

- De **formations en développement personnel**, pour vous rapprocher toujours davantage de votre moi profond ;
- Ou de **formations professionnelles** (techniques de coaching, outils...)...

Cela vous permettra à la fois d'enrichir votre pratique, votre expertise et ce que vous pouvez apporter à vos client(e)s, et d'aller à la rencontre d'autres professionnels avec qui échanger, d'intégrer des réseaux...

La supervision

Le second moyen d'affiner votre expertise et votre posture de coach consiste à vous faire superviser. Dans ce cadre, un(e) coach expérimenté(e) vous donnera son avis sur votre pratique et vous aidera à améliorer à la fois vos méthodes et votre posture.

Cela peut notamment vous permettre de prendre du recul sur certaines situations qui vous sembleront un peu plus complexes ou "débordantes" d'un point de vue émotionnel.

L'objectif d'une supervision est vraiment de vous permettre :

- D'acquérir une **plus grande capacité professionnelle**,
- De rendre votre pratique **plus fluide**
- Et d'aller toujours plus finement vers ce qui vous fait vibrer, votre impact le plus grand.



“

Focus : Nelly, coach de vie, nous donne son avis sur la supervision.

La supervision est un outil qui me semble primordial lorsque l'on décide de devenir coach, que ce soit pendant la formation ou même après, tout au long de sa carrière.

Ces moments de supervision sont l'occasion d'avoir un retour sur ses pratiques :

Sa posture, son rapport à l'autre, l'utilisation et la coordination des outils... Autant d'éléments qui peuvent faire naître une grande insécurité lorsqu'on se lance seul(e).

La clé, selon moi, c'est d'avoir accès au minimum à une séance de supervision par an, et de préparer un maximum la séance en réunissant régulièrement des éléments d'auto-analyse de sa pratique.

Le petit plus, serait de trouver une école qui vous délivre une grille de supervision, pour faciliter votre amélioration continue.

”

3- Choisir sa spécialisation et affiner sa posture

Choisir un public

Il est courant de dire, en matière de développement d'entreprise, que vouloir toucher tout le monde, c'est ne toucher personne. C'est une des raisons pour lesquelles le choix du public que vous allez cibler est important. En focalisant toute votre attention sur une cible donnée, vous augmenterez vos chances d'être "vu(e)" par celle-ci.

Pourquoi ?

Tout simplement parce que vous allez choisir une cible qui vous parle (catégorie de personnes, types de problématiques rencontrées...). Il s'agit, là encore, de choisir la voie de l'alignement en focalisant toute votre attention sur ce que vous souhaitez apporter au monde.

Une bonne façon de procéder va consister à faire le point sur :

Vos valeurs ;
Vos forces ;
Et vos épreuves de vie.

En utilisant vos expériences personnelles pour choisir votre public, vous deviendrez plus impactant(e), plus entier(e) et plus présent(e), autant dans vos communications que dans vos accompagnements.

Connaître son public

Une fois que vous saurez à qui vous voulez vous adresser, il vous faudra vous poser la question du comment (où le/la trouver ? comment lui parler ? qu'est-ce qui va l'intéresser ?).

Cette étape est bien entendue facilitée lorsque le choix du public découle d'une épreuve de vie, puisque vous savez alors de quoi la personne a besoin.

En approfondissant votre connaissance de votre public cible, vous serez plus à même de lui parler et de lui montrer que votre accompagnement lui correspond.

Affiner sa posture

Comme vous avez pu le voir, le/la coach dispose d'une posture particulière d'ouverture et de présence à l'autre.

Afin d'affiner VOTRE posture de coach, vous pourrez travailler sur les 8 qualités de l'être coach. Par exemple :

Travailler sur votre alignement vous permettra d'incarner la vision que vous souhaitez transmettre à la personne coachée et de rendre vos propos encore plus cohérents et percutants ;

Développer votre écoute active est indispensable pour permettre à la personne coachée de trouver ses propres réponses ;

Développer votre bienveillance est également important pour transmettre l'idée que votre client(e) est une source d'inspiration et ainsi accompagner son éveil personnel.

À quoi ressemble la formation idéale pour devenir coach ?

Vous cherchez une formation professionnelle au coaching personnel ou coaching de vie ?

Vous souhaitez accompagner l'individu sur toute les problématiques de sa vie, pas uniquement en lien avec l'entreprise ?

**Alors découvrez la formation de la
CAP Coaching School**

Vous souhaitez réunir inspiration et structure, vibration et pratique concrète et encadrée ?

Vous êtes prêt.e à engager en parallèle en travail, approfondi sur vous-même, pour cultiver la juste posture de l'être coach ?

Vous souhaitez des outils novateur pour accompagner les besoins du monde de demain ?

La CAP Coaching School, en bref :

Le parcours Coach de la CAP Coaching School repose sur 3 piliers :

Connaître et utiliser
des outils novateurs

Intégrer les outils
pour Être Soi

Trouver son profil
de coach pour
se démarquer

1. Connaître et utiliser des outils novateurs

Le monde évolue, les consciences s'ouvrent.

Les outils du coaching doivent accompagner ce changement qui s'accélère.

- Aller au coeur de l'être (qui il est, ce qu'il veut vraiment) ;
- S'ouvrir à la spiritualité (changer sa vision du monde) ;
- Incarner le changement (le lien entre la vision et l'action, le ciel et la terre!).

Notre objectif ? Vous enseigner comment accompagner en profondeur pour faire face à cette demande croissante.

Fatima, stagiaire de la CAP Coaching School :

“La présentation de Mylène m'a parlée et profondément touchée. Elle est arrivée pile au bon moment par rapport à mon cheminement personnel. Parce que je partage l'idée que sans le cœur, sans une présence authentique à l'autre, les outils aussi performants soient-ils n'ont pas le même impact.”

2. Trouver son profil de coach pour se démarquer

Il y a autant de façons de coacher que de coachs.

Notre objectif ? Aider nos stagiaires à créer le métier qui leur ressemble.
Utiliser son vécu, ses forces, ses valeurs, pour identifier sa plus belle contribution, sa zone de

Maryline, stagiaire de la CAP Coaching School :

“Passionnée par le développement personnel, je songe à devenir coach depuis plusieurs années mais les formations proposées jusque là ne me paraissent pas assez complètes. Je suis en formation actuellement de la méthode d’auto-coaching CAP et j’ai beaucoup plus progressé en quelques mois qu’avec toutes les méthodes essayées jusque là. C’est LA FORMATION que je cherchais.”

3. Intégrer les outils pour Être Soi

Il est indispensable pour garantir la justesse et la qualité de notre métier, que de veiller à la transformation de nos coachs.

Incarner ce que l’on propose, cultiver les qualités de l’être coach, au-delà des outils qu’on utilise.

C’est pour cela que notre parcours coach se déroule sur 8 mois, dont 5 consacrés à sa propre intégration des outils.

C’est ce qui fait l’excellence et l’alignement des coachs de l’Être que nous formons.

Un accompagnement unique

Parce qu'en ligne ne signifie pas (pour nous) "regarder des vidéos seule chez soi", voici l'accompagnement que nous avons dessiné pour que nos stagiaires obtiennent les meilleurs résultats :

- # Prise de contact dès votre inscription par un membre de l'équipe CAP,
- # Accès permanent du lundi au vendredi à l'équipe d'accompagnement par mail,
- # Accès à 5 journées de classe virtuelle collective animée en direct par Mylène, d'une durée d'environ 7 heures chacune.
NB : Les formats d'échanges seront mixés pour un meilleur apprentissage : sessions de questions/réponses, d'étude, de supervision collective et ateliers pratiques...
- # Accès au groupe privé de la formation pour créer votre réseau de coachs inspirants et recevoir le soutien de personnes engagées dans la même démarche que vous.



- # Accès à un module secret : un guide professionnel complet de 75 pages pour trouver sa plus-value de coach et se démarquer en tant que coach entrepreneur → ce type de prestation est rarement incluse dans les autres formations, bien qu'indispensable !),
- # Accès aux fiches-outils synthétiques des outils du CAP,
- # Accès aux fiches-outils pas-à-pas à utiliser lors de vos séances d'accompagnement,
- # Accès à la bibliothèque de démonstrations de coaching CAP,
- # Accès au guide bonus : « La liste de mes 44 plus belles questions de coach CAP ».

Un prix juste et accessible :

Notre parcours Coach CAP est accessible au tarif de 4 444€, avec la possibilité de régler la formation en 12 fois sans frais (soit 12 versements de 370,3€). Elle est couverte par 2 garanties, dont une jamais-vue « trouver mon premier client ».

Une formation reconnue et finançable :

Elle est reconnue par l'État (labels Datadock et Qualiopi) et finançable par un plan de formation, un organisme paritaire (OPCO), ou encore par Pôle Emploi.

Une formation de qualité :

Afin de garantir l'excellence de nos coachs (et la magie du CAP), la formation n'est pas accessible à tous. Si vous souhaitez nous rejoindre, nous vous inviterons à remplir un questionnaire et à passer un entretien avec l'une de nos coachs dans le but d'évaluer notre capacité à cheminer harmonieusement ensemble.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Pour connaître les dates des prochaines sessions du parcours Coach CAP, recevoir le livret d'informations ou encore candidater :

C'EST PAR ICI !



Merci beaucoup pour votre lecture attentive de ce livre blanc, auquel j'ai apporté toute mon énergie, avec la précieuse collaboration de mon équipe.

Je sais que devenir coach est un choix difficile, qui vous engage personnellement et profondément.

Je sais aussi que devenir coach ne nécessite pas d'être parfaite, car personne ne l'est, et vos fragilités peuvent, au contraire, devenir vos plus grandes forces.

Je sais que devenir coach est plus qu'un métier, une vocation, une contribution, une transformation profonde et permanente dans laquelle on s'inscrit, pour offrir à l'autre, ces plus belles postures.

Si le Coaching de l'Alignement au Projet vous intéresse, vous pouvez me suivre directement sur mes réseaux pour mieux plonger dans mon approche spécifique :



Aller plus loin dans votre projet pour devenir coach :

Et si mes mots résonnent, si vous sentez que le moment parfait pour vous lancer, c'est maintenant, alors vous pouvez déposer ici votre candidature pour le prochain parcours Coach CAP :

[JE DÉPOSE MA CANDIDATURE !](#)

J'ai réuni ici différentes façons de rester en contact, si vous sentez que ce projet a encore besoin de mûrir :

Vous pouvez vous connecter aux réseaux de l'école, que j'enrichis chaque semaine de textes relatifs au métier de coach et ses difficultés du quotidien ;



Vous pouvez découvrir mes vidéos en lien avec le métier de coach, ou en lien avec mon approche du coaching, le Coaching de l'Alignement au Projet ;



Enfin, vous pouvez vous connecter à moi d'une autre façon en suivant mon podcast, «Toi qui me ressembles».



Merveilleux chemin à vous,
La vie est un jeu, à vous d'en écrire les règles, et de dessiner votre plus belle vision de vous.

Le programme pour les entrepreneurs de demain de la CAP Coaching School, en bref

Exponentielle, c'est LE programme des entrepreneures du coeur pour :

- Créer le système en ligne qui vous ressemble pas-à-pas ;
- Réussir votre slow-entreprise au CA Exponentiel ;
- Parce ne plus choisir entre vos valeurs et votre réussite.

Accès à l'espace « Formation » : un programme en 5 modules, des outils facilitateurs et un guide de voyage pour démarrer dans les meilleures conditions,

Accès à l'espace « Communauté » : une communauté engagée via le groupe Telegram et des lives d'intégration d'1h30 tous les mois,

Accès à l'espace « Expertise CAP » : un suivi permanent de Mylène par email et sur le groupe de la formation.



Accès à 2 mois supplémentaires offerts de lives d'intégration + d'accès à ton espace membre,

Accès au guide des 44 questions pour l'âme de l'entrepreneure,

Accès à la formation pratique « Comment je suis passée de 0 à 5 000€ par mois en automatique »,

Accès au dossier de nos documents magiques,

Accès au workshop : « Les 7 outils du CAP pour surmonter les situations compliquées ».

FORMULE DIVINE UNIQUEMENT : accès à 2 formations parmi 4 au choix (Focus, Boost, Evidence et Expansion)

Son prix :

Le programme Exponentielle est accessible au tarif de 2 444€ pour la formule Essentielle, et 4 444€ pour la formule Divine, avec la possibilité de régler la formation en 12 fois. Elle est couverte par 2 garanties.

Une formation reconnue et finançable :

Elle est reconnue par l'État (labels Datadock et Qualiopi) et finançable via le Compte Personnel de Formation (CPF), un plan de formation, un organisme paritaire (OPCO), ou encore via Pôle Emploi.

Une formation de qualité :

Nous nous adressons aux entrepreneurs qui veulent contribuer au monde de demain et vivre de leurs activités de façon libre et sereine; qui ne veulent pas vendre si vendre signifie manipuler, qui ne veulent pas choisir entre réussite financière et valeurs humaines.

Si vous souhaitez nous rejoindre, nous vous inviterons à remplir un questionnaire et à échanger avec un membre de l'équipe, dans le but d'évaluer notre capacité à cheminer harmonieusement ensemble.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Pour connaître les dates des prochaines entrées en formation, recevoir le livret d'informations ou encore candidater :

C'EST PAR ICI !