

## **Ute Hélène von Reibnitz**

### **Coaching efficace avec un résultat concret et durable**

Coaching est devenu un terme à la mode. On trouve aujourd'hui des coachs dans différents domaines : accompagnement des cadres, du sport à la nutrition, le bonheur, la carrière, l'épanouissement personnel ou spirituel, le changement, etc.

J'aimerais me concentrer sur le coaching du changement professionnel, de la carrière et de la vie. En observant et écoutant un certain nombre de personnes qui ont fait recours à des séances de coaching et de thérapie j'ai toujours été impressionnée par le nombre d'heures de séances que mes clients et contacts ont suivi et parfois avec peu de résultat. Bien sur, on analyse bien, on décortique le passé, mais ce qui manque est très souvent un changement efficace et durable, aujourd'hui et demain..

Donc j'aimerais parler de mon approche, qui représente une combinaison de mes méthodes de coaching et de consulting. En coaching je m'appuie entre autres sur les pratiques et protocoles de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), de l'Enneagramme et de l'Analyse Transactionnelle. Selon le cas je rajoute les méthodes de la prospective, de la stratégie, de l'innovation, de la créativité, de la gestion de crise, de la prise de décision, de la mise en œuvre, méthodes que je trouve dans ma boîte à outils de consultant. Leur application est bien étudiée préalablement et toujours adaptée au cas sans oublier l'intuition du coach.

J'appelle mon concept selon le contexte, soit « executive coaching » pour les cadres, soit « life coaching » dans un contexte plus personnel.

Mon approche s'appuie sur les démarches suivantes :

1. Faire parler le client de son problème
2. Analyse du problème
3. Trouver les origines du problème
4. Identifier le pattern, la structure du problème
5. Travailler sur la conscience du client
6. Travailler sur le changement et ses conséquences
7. Installer et tester et adapter le changement
8. Pont vers l'avenir et adapter le changement

Le travail entre les séances de coaching me semble très important. On ne peut pas changer grand-chose si le client ne teste et ne pratique pas. Donc chaque séance de coaching finit avec une liste de tâches à exécuter jusqu'à la prochaine séance. Le coaché peut me contacter entre les séances s'il rencontre des problèmes ou pose des questions.

Selon mes expériences 2 heures consécutives de coaching sont plus efficaces qu'une. On reprend la dernière séance, les tâches intermédiaires et après on travaille sur l'installation d'une nouvelle conscience et de nouveaux comportements.

Il est possible de discuter sur toutes les théories et méthodes possibles, mais ce qui compte finalement pour le client, c'est le résultat ou en autres mots : sortir de sa souffrance et changer sa situation ou sa vie durablement.

Voilà quelques témoignages de ma méthode de coaching :

A.D. après 3 séances à 2 h de coaching écrit dans son mail :

« Je vous remercie infiniment... Sachez déjà que vos cours me sont très utiles. L'exercice fonctionne à merveille et m'a sauvé la vie lors de ma dernière dissertation..... Pour ce qui est de la confiance en soi, je ré-exploite les schémas que nous avons travaillés et je me sens beaucoup plus solide que certains de mes camarades qui commencent déjà à craquer, à douter d'eux-mêmes et de leur orientation. En définitive, si je vis aussi bien le début de cette année, c'est en partie grâce à vous et à vos conseils. Figurez-vous que je me retrouve à aimer la prépa, son défi, sa difficulté, son "challenge". Or je dois ce goût au travail que nous avons fait sur mes valeurs. Je suis très à l'aise dans un univers qui m'angoissait un peu. »

P. C. après 2 séances de coaching

« Parler en public était un cauchemar pour moi et j'ai inventé toutes les excuses pour y échapper. Mais un jour j'ai voulu relever le défi et j'ai travaillé avec H.v. Reibnitz. Après une analyse profonde, dans laquelle l'origine et la structure de mes problèmes du passé ont fait surface, nous avons travaillé sur le problème à différents niveaux. J'ai beaucoup apprécié l'efficacité de ce coaching, qui combine les méthodes psychologiques avec les méthodes de management. Après 2 séances de 2 h j'ai surmonté mes problèmes, je me sens à l'aise et je fais des interventions en public avec de plus en plus de plaisir. »