

Comment et en quoi un coach certifié ICF peut-il vous aider ?

Dans les médias, le monde sportif, celui de l'entreprise et du spectacle, les cocktails et les dîners, lorsque le terme coaching est évoqué, chacun y va de sa propre interprétation au sujet de cette pratique de plus en plus à la mode. Cependant, parmi un certain nombre de coachs autoproclamés, il existe des coachs professionnels qui ont été formés en ce sens et qui ont obtenu une certification délivrée par une fédération officielle qui leur confère des compétences indispensables à la pratique du métier.

La Fédération Internationale de Coaching à Luxembourg (ICF) œuvre pour que les personnes qui sollicitent un coaching puissent le faire en bénéficiant de garanties de très haute qualité. Faute de législation en la matière, l'appartenance d'un coach à un réseau professionnel est un gage de sérieux, de rigueur et de professionnalisme. L'ICF est une fédération internationale qui compte plus de 15.000 coachs certifiés. Ces certifications sont validées pour 3 ans et sont renouvelables moyennant un certain nombre d'heures de formation continue ainsi que de supervision.

La définition officielle du coaching selon ICF est la suivante : « *Il s'agit d'un partenariat avec une personne (ou un groupe) dans le cadre d'un processus de réflexion et de créativité, afin de l'inciter à optimiser son potentiel et ses ressources tant personnels que professionnels.* »

Il existe différents types de coaching et il est important de pouvoir identifier dans quel(s) type(s) de coaching le coach intervient :

- *Coaching de vie centré sur la personne* : le cœur du travail est ciblé sur l'éveil de sa conscience et l'exploration de ses croyances, ce que cette personne croit savoir d'elle ainsi que des autres et de quelle manière elle va adopter de nouvelles aptitudes et attitudes. Toutes les formes de coaching incluent à un moment ou à un autre une approche de coaching de vie.
- *Coaching centré sur les relations interpersonnelles* : la personne désire résoudre une problématique ou une difficulté de communication avec une autre personne. Le coach utilisera dans ce cas des outils liés à l'approche comportementale et systémique.
- *Coaching de dirigeant* : il s'agit dans ce type de coaching d'accompagner le dirigeant pour mieux appréhender ce qui se passe dans son entreprise ainsi que dans son équipe et comment il convient de transformer une situation existante en une situation plus dynamisante. Le coach disposera alors de compétences en organisation et en

How can an ICF Certified Coach help you?

The rise of coaching seems unstoppable. Over the last years, coaching has continued to grow in popularity. The application of coaching has spread from sports and business to all aspects of life like health and wellbeing.

Due to lack of oversight and regulation, the vast majority of life and wellness coaches practicing in the field never had any formal training or certification. One of the challenges in the field of coaching is upholding levels of professionalism, standards and ethics. To this end, many of the coaching bodies and organizations have codes of ethics, member standards and criteria according to which they hold their members accountable in order to protect coaching clients' interests. With the growing success of coaching, many schools now offer coaching training programs that are accredited by the International Coach Federation (ICF).

The International Coach Federation Luxembourg's mission is to be the model of excellence in coaching by ensuring the highest criteria of quality and credibility to clients who would like to use or are already using the services of a coach. ICF Global is the world's largest community of professionally trained coaches with more than 15.000 certified members.

There are 3 levels of certification or credentialing. These are valid for a period of 3 years. They can be renewed provided that the coach has demonstrated a certain number of hours of training and supervision.

ICF definition of coaching is: "*Coaching is partnering with individuals or teams in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential.*"

There are several types of coaching. Each of them has its respective specificities:

- *Life coaching*: a life coach deals with the client's life in all its dimensions, personal and professional, health and relationships. Life coaches are the only professionals trained to deal with all aspects of a client's life.
- *Business coaching*: a business coach is primarily concerned with improving performance at work and facilitating professional development. Formerly confined to senior management, business coaching now recognizes the importance of coaching for people at all levels within an organization.

socio-psychologie afin d'établir un diagnostic le plus fin possible pour lui permettre de découvrir et appréhender les mécanismes du système en place.

A l'origine de toute demande de coaching, il existe un objectif déterminé pour lequel la personne a décidé de se donner les moyens de l'atteindre. L'essence même du coaching réside dans cette démarche de développement personnel et cette conscience accrue de soi.

Le coach professionnel travaille à parfaire continuellement ses compétences. La connaissance de lui-même ainsi que sa vision et sa réflexion sur les autres et le monde lui confèrent une grande maturité qui lui évite de projeter ses désirs personnels, ses doutes ou ses propres craintes sur la personne. Cette disponibilité intérieure contribue à sa posture ainsi qu'au climat de confiance et d'authenticité qui soutiendront le processus de coaching.

L'impact du coaching est éminemment positif et plusieurs études en attestent. Un processus de coaching est une véritable expérience. Il est relativement aisé de constater si le but fixé au départ est atteint à l'arrivée. En revanche, il est plus subtil de considérer les bienfaits du parcours, les émotions révélées et les blocages transcendés. Ces résultats intangibles sont, à l'évidence, propres à chaque personne.

Le coaching est un art lié à la personne qui l'exerce. Comme tout artiste, le coach sert quelque chose de plus grand que lui, quelque chose qui apporte à ses contemporains de la beauté et surtout la possibilité de devenir ce qu'ils ont toujours rêvé d'être.

Envisager la pratique du coaching au-delà de son approche individuelle et en faire un outil d'accompagnement en vue d'une amélioration collective, voilà ce qui donne à cette discipline sa dimension suprême.

Salvatore Genovese
*Président de la Fédération Internationale
de Coaching Luxembourg*

- *Executive coaching*: through executive coaching, leaders are offered new insights and decisive action for change which enable them to deliver bigger impact and better results in a faster and more powerful way than they would have achieved on their own. Executive coaching enables leaders to breakthrough to new levels of performance in leading themselves, their team members as well as their business.

Professional coaching brings many wonderful benefits like fresh perspectives on personal challenges, enhanced decision-making skills, greater interpersonal effectiveness and increased confidence. Those who undertake a coaching process can expect appreciable improvement in productivity as well as satisfaction with life and work. It will allow them broaden their mind and their perception of issues they are facing as well as encourage them finding new unexplored territories and opportunities.

While it was difficult in the early 2000's to state that coaching worked, a substantial number of control trials and studies provides evidence to demonstrate coaching's contribution in many areas. Coaching has developed itself into an effective approach and practice in personal change and development.

While scientific knowledge underpins the skill, coaching is foremost an art in the same way that a virtuoso musician dances with his instrument. Like him, the coach dances with his client on the edge of infinity in order to improve humanity.

Salvatore Genovese
*President International
Coach Federation Luxembourg*