



Exploitez votre plein potentiel dès maintenant !

Services de coaching et de consultation

Nicolas Sarrasin, M.A.

Formateur, conférencier, coach et auteur



Nous favorisons le succès

chez les gens et les organisations



Réveillez le géant qui dort en vous ! Apprenez comment vous pouvez être infiniment plus utile à vous-mêmes et à votre organisation et obtenir les résultats que vous désirez ! Avec les années, nos recherches et nos expériences, nous avons développé une expertise unique et perspective novatrice axée sur votre capacité d'obtenir les meilleurs résultats. Nous vous fournissons des outils concrets basés sur des connaissances et des méthodes éprouvées et adaptées à votre situation.

Développez une motivation incroyable pour obtenir des résultats incroyables !

Qu'est ce qu'un coach et en quoi consiste le coaching ?

« Les grands esprits se donnent de grands objectifs.
Les autres ne formulent que des souhaits... »
Washington Irving

Chacun naît avec un incroyable potentiel. Malheureusement, rares sont ceux qui savent comment bien exploiter ce potentiel. Trop souvent, ce contexte occasionne une perte de motivation, de résultats, de satisfaction et de plaisir de vivre... Le coach est donc un levier, un support, un catalyseur qui fait ressortir le meilleur des gens.

Quel est le mandat du coach ?

Le mandat du coach peut se décliner à travers trois dimensions :

- Orienter, pour savoir où aller et quoi faire pour répondre à ses besoins, résoudre des problèmes et obtenir des résultats concrets et mesurables.
- Encourager, motiver et « mesurer », pour s'assurer que les actions adéquates sont posées régulièrement de manière à obtenir tous les résultats désirés.
- Supporter sur une base régulière, pour soulager des doutes, souligner les succès, corriger le tir, etc.

Quant à elle, la personne qui travaille avec le coach a la responsabilité de passer à l'action régulièrement pour obtenir ses résultats. Cette responsabilité est la plus importante et le coach ne peut la prendre à sa place.

Nous favorisons le succès

chez les gens et les organisations

Pourquoi un coach est-il important ?

Simplement parce que, sans l'accompagnement que fournit le coaching, les gens sont souvent incapables d'exploiter par eux-mêmes leur potentiel et d'obtenir des résultats concrets qui apporteront une différence positive dans leur vie, leur travail et leur organisation :

- Ils ne savent pas par quoi commencer (confusion, dispersion).
- Ils ne sont pas motivés (découvrir leur vision et fournir un sens à leurs actions).
- Ils s'arrêtent en chemin et se découragent (manquent de persévérance).

La différence entre le coaching et la psychothérapie

Le coaching est souvent confondu avec la psychothérapie. Voici donc une distinction intéressante entre les deux :

• **Le coaching** se concentre sur les dimensions positives de l'individu, sur ses forces et il vise à lui permettre d'obtenir des résultats. Cet accompagnement aide une personne ou un groupe à comprendre globalement sa situation, à se donner des objectifs, à identifier les actions concrètes à entreprendre pour les réaliser et à faire le suivi pour obtenir les résultats escomptés.

• **La psychothérapie** est un traitement qui vise à guérir de ses troubles une personne « malade ». Elle se concentre davantage sur les causes de ses troubles, son passé et propose habituellement des stratégies (ou favorise des prises de conscience) pour s'en soulager.

Mentionnons au passage que, même si le coaching n'est pas une psychothérapie, les conséquences positives qu'il entraîne améliorent en profondeur des dimensions importantes qui sont souvent abordées en psychothérapie, telle que l'estime de soi et la confiance.

Qui est le coach ?

Le coach possède des compétences et des expériences spécifiques pour aider les autres à progresser. Il doit aussi veiller depuis longtemps à réaliser son propre coaching, c'est-à-dire qu'il a appris à se connaître et est un cordonnier bien



chaussé. Il applique donc à sa vie et à son travail les stratégies qu'il enseigne et il a déjà obtenu des résultats substantiels. Cette attitude souligne un souci de cohérence : comment expliquer aux autres comment exploiter leur plein potentiel si le coach n'exploite pas lui-même le sien ? Il s'agit en quelque sorte de la garantie qui démontre l'expertise réelle du coach et sa capacité d'aider les autres à obtenir de véritables résultats. Le coach doit aussi posséder les connaissances nécessaires pour vous aider dans la direction dans laquelle vous désirez aller. Le coach respecte enfin un code d'éthique rigoureux qui assure la confiance, la transparence et le respect dans sa relation d'accompagnement.

La formation-coaching personnalisée (pour les particuliers et les organisations)

« Si vous ne pouvez pas réussir, vous pouvez essayer. Si vous pouvez essayer, vous pouvez réussir. »
Anthony Robbins

Vous aimeriez avoir accès à une formation pour vous-même, vos collègues ou vos employés (ceux qui viennent d'obtenir une promotion et devraient augmenter leur leadership, par exemple) ? Anima a développé un concept novateur de formation qui répond à vos besoins personnels ou à ceux d'un petit groupe : la formation-coaching personnalisée.

Jusqu'alors, vous n'aviez accès qu'à de la formation traditionnelle. C'est-à-dire que vous vous rendez dans les locaux de la compagnie de formation pour assister à un contenu qui n'est pas personnalisé à votre réalité ni à vos besoins, et l'auditoire de la formation est composé de participants d'autres organisations qui n'ont pas les mêmes problèmes à résoudre ni les mêmes dimensions à améliorer.

Nous sommes à l'écoute des besoins de nos clients et sommes toujours disponibles pour les conseiller.

Pourquoi les formations conventionnelles sont-elles souvent moins efficaces ?

- ✓ Vous ne pouvez pas poser toutes les questions que vous désirez à cause du grand groupe et les questions des autres

Nous favorisons le succès

chez les gens et les organisations

participants sont très souvent inappropriées à votre réalité. Vous perdez donc du temps précieux de formation.

- ✓ Le contenu des formations n'est pas particularisé à vos besoins (« One Size Fit All »).
- ✓ Le grand groupe ne permet pas d'accorder une quantité d'attention suffisante pour favoriser les apprentissages les plus utiles à chaque participant.
- ✓ Le grand groupe et la présence de personnes étrangères à votre organisation ne vous aide pas à vous sentir en confiance pour aborder les sujets importants qui vous aideraient à apporter des améliorations concrètes à votre travail, vos relations, etc.
- ✓ Vous devez vous déplacer.
- ✓ Même si elles vous apportent moins, le coût des formations traditionnelles est souvent plus élevé que celui de nos formations-coaching personnalisées.

En quoi consiste la formation-coaching personnalisée et que peut-elle vous apporter de plus ?

Par-dessus tout, vous nous vous offrons le choix ! Vous choisissez précisément les sujets des formations et le « dosage » de chacun, vous décidez de la durée, du lieu de formation et, surtout, nous créons un contexte pour que votre apprentissage soit maximal. Nos formations-coaching personnalisées joignent les avantages de la formation au soutien que permet le coaching. Résultat ? Un meilleur apprentissage, dans de meilleures conditions, plus facilement accessible, moins onéreux et qui correspond parfaitement aux sujets que vous désirez aborder.

Notre but est de répondre parfaitement à vos besoins et de vous permettre d'obtenir plus de meilleurs résultats :

- ✓ Nous personnalisons notre contenu à ce qui vous intéresse vraiment et à ce que vous voulez apprendre, contrairement aux formations traditionnelles « One Size Fit



- All ». Vous choisissez vos sujets à la carte dans notre vaste éventail et vous déterminez la durée.
- ✓ Vous pouvez poser toutes les questions que vous désirez, donc vous concentrez sur ce qui est le plus important pour vous.
 - ✓ Ce contexte privilégié permet de nous concentrer davantage sur les sujets et les problèmes les plus importants pour vous, ce que ne peut offrir la formation traditionnelle qui se contente d'offrir son contenu de manière uniforme.
 - ✓ Vos apprentissages trouvent une meilleure application dans votre travail et dans votre vie.
 - ✓ Vous apprenez davantage des questions de vos collègues puisqu'ils sont les seuls présents avec vous et partagent la même réalité que vous dans votre organisation, à moins que vous ne suiviez la formation seul(e).
 - ✓ Vous connaissez les autres participants puisque, même si vous êtes très peu nombreux (2, 3 ou 4, par exemple), la formation est donnée pour vous seulement et votre organisation. Vous vous sentez donc en confiance pour partager davantage vos problématiques pour qu'elles soient résolues. En cela, la formation s'apparente beaucoup au coaching.
 - ✓ Nous nous déplaçons pour vous (nos services sont offerts dans vos locaux ou dans des locaux extérieurs, à votre choix).
 - ✓ Nous disposons de l'expertise pour offrir par la suite une ou plusieurs séances de coaching individuel à chaque participant, pour faire un retour sur les contenus de formation, renforcer les apprentissages et les aider à régler de nouveaux problèmes.

Exemple de cas

Une grande entreprise dans le domaine des médias nous a contacté car elle avait identifié des besoins de formation en leadership, en communication et en gestion du temps et du stress pour six de ses employés qui avaient été promus chef d'équipe. Nous avons personnalisé notre contenu de

Nous favorisons le succès

chez les gens et les organisations

formation selon les besoins de cette compagnie et avons donné deux jours de formation-coaching à ses six employés, durée qui avait été également déterminée par la compagnie. Les participants se sont rapidement sentis en confiance et ont pu poser les questions importantes qu'ils désiraient. Nous avons adressé la réalité des participants à travers le contenu des deux jours de formation. Résultat ? L'appréciation des participants a été très élevée, leurs apprentissages ont été plus importants et, surtout, ces apprentissages ont été pertinents à leurs besoins et adaptés à leur réalité. Il n'est donc pas surprenant que l'entreprise ait retenu nos services pour de nouveaux mandats de formation-coaching !



Le coaching individuel en organisation

« Deviens le maître de toi-même et tu seras le maître de ta destinée. » Socrate

À quel point vos employés sont-ils motivés ?

Saviez-vous que, selon une étude Gallup, seulement 17% des employés sont vraiment impliqués dans leur organisation ? Pire encore, 63% ne sont pas impliqués et 20% visent même à nuire à leur employeur. Et qu'en est-il de la motivation ? 50% des employés travaillent juste assez pour ne pas être mis à pied tandis que 75% d'entre eux croient qu'ils pourraient être significativement plus productifs... (Source: Mercer HR Consulting)

Les personnes qui réussissent le mieux ont souvent recours au coaching parce que ce dernier leur permet de capitaliser sur leurs forces, de se motiver, de développer leur vision, leur confiance et de prendre de meilleures décisions.



Selon un article d'Helen Costner publié dans le magazine Forbes (octobre 2007), des compagnies de classe mondiale ont recours à des services de coaching pour aider leurs employés à donner du sens à leur travail, à améliorer leur vision et leur motivation. Par exemple, 23% des 9700 employés qui travaillent chez Deloitte & Touche aux États-Unis ont bénéficié de séances de coaching. Près d'un tiers de ces employés ont avoué qu'ils auraient quitté la compagnie s'ils n'avaient pas bénéficié de ce coaching. Ce type de problématique est particulièrement présent chez les organisations qui embauchent des employés de la génération Y, qui sont reconnus pour quitter fréquemment leurs employeurs.

- Favorise une adéquation profonde avec les valeurs et les attitudes propres à conduire votre organisation au succès.
- Améliore la communication, les relations, la productivité et la motivation.
- Favorise la responsabilisation personnelle pour ses résultats et augmente la capacité personnelle à gérer ses problèmes (autonomie).

Nous fournissons également des exercices, des lectures complémentaires, nous faisons des analyses et des mesures, tout pour nous assurer que vous progressez dans la bonne direction.

Votre garantie de satisfaction

Puisque c'est vous qui avez recours à nos services de coaching, vous pouvez évaluer à tout moment la pertinence et l'efficacité de nos interventions et des outils qui vous sont proposés. Si, à n'importe quel moment, vous trouvez que vous n'avancez pas comme vous devriez, faites-le nous savoir et nous nous adapterons à vos observations. Vous n'êtes pas satisfait ou vous ne sentez plus le besoin de poursuivre les séances ? Nous arrêtons aussitôt sans que vous ayez à justifier votre choix.

Contactez-nous sans tarder !

Nos services de coaching en organisation

Nos services de coaching individuel aident les employés autant que les cadres à développer les dimensions particulières qui sont vraiment importantes pour exploiter leur plein potentiel, comme le leadership, la communication, la gestion des émotions, du stress, l'efficacité et la gestion du temps, l'équilibre personnel, etc.

Quelques avantages du coaching individuel en organisation :

- Mode par excellence pour apprendre des stratégies qui améliorent le travail et résolvent des problèmes.
- Diminue le roulement du personnel.

Nous favorisons le succès

chez les gens et les organisations

Anima conférences et formations

5060 Joseph-A. Rodier

Montréal (Qc), H1K 5C9

t. : 514-815-6773 (Montréal et environs)

t. : 1-800-495-1315 (De l'extérieur de Montréal)

c. : info@coaching-anima.com

s.: www.coaching-anima.com