

**Le coaching à COGIT'UP**  
**Coordonnée par Jérôme Bertrand**  
Directeur de Cogit'UP

Nous pourrions parler longtemps du coaching... Alors faisons simple

**Qu'est-ce que le coaching ?**

Le coaching est une relation humaine pragmatique, une rencontre, à un moment de la vie, pendant une durée définie.

Le coaching est un métier, une profession, où les compétences s'acquièrent avec la pratique.

**Qu'est-ce qu'un coach ?**

Un coach est un professionnel avec une grande capacité d'écoute. Il vous permet de prendre la mesure de votre propre potentiel, de vos propres ressources. Ensemble, nous définissons les moyens qui vous permettront d'atteindre des résultats concrets, des objectifs clairs.

Le coach est un catalyseur : il intervient en tant que facilitateur.

**Quelle est la spécificité de l'approche du coaching ?**

Le coaching est une approche inconditionnellement positive tournée vers l'avenir et orientée solutions. Vous êtes le principal acteur de votre changement, de vos performances. Nous allons rechercher ensemble des axes de progression. Grâce à une relation de confiance et un lien de coresponsabilité, vous relèverez vos défis.

En coaching, à chaque situation, il existe des outils adaptés, précis et efficaces.

**Le coaching de performance**

Dans la situation qui sera ou a été la vôtre, un des moteurs les plus forts de votre réussite est votre motivation. Si la motivation baisse, alors votre rythme de travail s'en ressent : vous allez prendre du retard et c'est la spirale délicate de l'abattement qui se met en place. Dans ce cas, le coaching se révèle particulièrement efficace par l'analyse et la prise de conscience du trinôme « motivation – comportement – performance ».

Le coaching de remotivation se révèle d'un grand secours, surtout après les résultats du concours du premier semestre...

**Le coaching en gestion du stress**

Qui ne s'est jamais senti un jour incapable d'y arriver, sans courage, ni énergie, à se dire que la barre est trop haute ? Pourtant, nous sommes tous capables de tout ! Encore faut-il bien connaître ses ressources, ses forces.

A l'approche des grands rendez-vous (concours blancs, concours) il vous faudra être celui qui ne perd pas ses moyens. Le coaching en gestion du stress aide les doublants à l'approche du concours du deuxième semestre.

### **Le coaching d'équipe**

Très souvent, vous n'êtes pas seuls à endurer la PACES : votre entourage, vos amis, vos parents subissent avec vous et... à cause de vous, la PACES ! C'est votre choix d'avenir, pas automatiquement le leur. Pourtant, beaucoup veulent vous aider. La question est donc : comment vous aidez au mieux ?

En utilisant certains outils du coaching d'équipe, avec vous et vos proches qui souhaitent participer activement à votre réussite, nous vous aiderons à mettre en place des engagements réciproques de fonctionnement ensemble, des moyens de communication apaisée...

**A Cogit'UP, c'est un coach professionnel, formé et compétent qui vous aidera à réussir votre année !**

« Agissez comme s'il était impossible d'échouer » Churchill