

Le coaching (deuxième partie)

MARDI 30 SEPTEMBRE 2014 09:35 LE MONDE DU DROIT



J'aime

0

Tweeter

0

Le comité de lecture de la commission DJ au féminin du Cercle Montesquieu vous propose de découvrir le "Guide de l'auto-coaching pour les femmes".



Afin d'améliorer encore leurs performances professionnelles, renforcer leur confiance en elles-mêmes et accroître leur popularité sociale dans un environnement à fort enjeu, Chine Lanzmann propose de suivre son "Guide de l'auto-coaching pour les femmes" (Editeur : Pearson 10 février 2012). Formée aux Etats-Unis, l'auteur décrit son parcours professionnel depuis son expérience à Canal Plus et ce, jusqu'à ce qu'elle trouve sa voie et devienne coach professionnel.

Son ouvrage permet d'identifier les difficultés typiques auxquelles les femmes sont confrontées au cours de leur carrière.

Il débute par un test permettant d'identifier les caractéristiques, les difficultés voire les blocages de chaque personnalité.

Puis quinze séances d'auto-coaching offrent la possibilité de s'entraîner seule ou en binôme en choisissant les exercices adaptés à chaque profil : connaître ses besoins, comprendre ceux de nos interlocuteurs, prendre la parole facilement, se mettre en valeur de manière positive, réussir son départ en congé maternité etc.

Chaque séance s'appuie sur une base théorique et un ou plusieurs exercices pratiques. Les conseils, immédiatement applicables dans la vie professionnelle, sont donc adaptés aux femmes juristes ou directeurs juridiques en recherche d'efficacité.

Certaines femmes attendent des signes de reconnaissance au lieu de "réclamer". Elles voudraient faire plaisir mais omettent parfois de penser à elles mêmes. Elles voudraient être fortes et performantes mais s'accordent-t-elles le temps nécessaire pour réussir ?

A cet égard, la méthode d'auto-coaching sera utile pour celles qui souhaitent :

améliorer leur confiance en elles et modifier leur image de femme au travail ;

savoir dire "non", poser certaines limites et se faire respecter ;

se mettre en valeur sans se vanter et parler d'argent plus aisément.

Pour conclure :

Un livre (qui paraît) simple et propose une approche intéressante et ludique permettant de s'entraîner seul ou à deux sur le chemin du développement personnel.

Un livre qui donne envie de connaître et d'approfondir les techniques de communication non violente ou d'analyse transactionnelle, la pratiques de la méditation ;

Un avant gout du coaching

Cette méthode peut être également être une première étape de sensibilisation avant un accompagnement par un coach professionnel.

Le Comité de lecture de la Commission « DJ Au Féminin » du Cercle Montesquieu vous souhaite une bonne lecture.

Armelle Bresson-Trichard, Claire Olive-Lorthioir, Isabelle Ramus , Mireille Clapier-Desclos, Anna Guillaume, Delphine Bordier (dans l'ordre de présentation sur la photo ci-dessous) et Catherine Fox bientôt sur la photo...



[Suivant >](#)

