

# Le coaching en esthétique

**L**es débuts d'année sont propices aux réflexions et au démarrage de nouveaux projets. Animé par cette belle énergie d'entreprise, vous êtes prêt à partir à l'aventure... oui, mais par où commencer ?

La meilleure façon de mener votre projet à terme pourrait être de faire appel à un coach. Les coaches ne sont pas un phénomène nouveau en soi. Bien des gens y ont recours pour améliorer une performance athlétique, se motiver ou mieux travailler en équipe.

Un coach, c'est une personne qui vous accompagne jusqu'à l'accomplissement de votre projet. Le coach permet de faciliter la prise de décision et aide à mieux gérer les changements qui surviennent dans votre vie personnelle ou professionnelle. Il aide son élève à se recentrer sur ses vraies valeurs et à se poser les bonnes questions.

Le coaching propose des échanges, des réflexions et des exercices d'auto-observation et de pratique. Dans un premier temps, ces activités obligent la personne à ralentir, à devenir plus consciente d'elle-même et de son environnement et à saisir l'effet de ses paroles, de ses comportements et de ses gestes. De cette façon, le coaching permet aux personnes accompagnées d'être de plus en plus en mesure d'exercer des choix plutôt que de subir les événements. Il les aide à avoir prise sur la façon dont elles veulent assumer leur rôle et leurs responsabilités.

Grâce au coaching, on apprend à visualiser clairement ses objectifs et à les atteindre plus rapidement. Le coach donne les outils nécessaires pour créer la culture d'entreprise et pour prendre plus efficacement les décisions qui s'imposent, menant ainsi l'entreprise rapidement au succès.

## Le coaching s'offre à toute personne qui souhaite améliorer sa qualité de vie, que ce soit :

- ✓ pour découvrir des outils pour mieux performer
- ✓ pour être incité à voir plus loin
- ✓ pour atteindre son plein potentiel sur le plan professionnel
- ✓ pour améliorer la situation financière de son entreprise
- ✓ pour améliorer ses capacités de gestion
- ✓ pour retrouver son estime de soi et son assurance

Lorsqu'on embauche un coach, cela laisse entendre qu'on veut vraiment obtenir de meilleurs résultats qu'auparavant, franchir une nouvelle étape dans l'évolution de son potentiel et dépasser ses limites actuelles.

Quand on embauche un coach, on veut aussi y parvenir plus rapidement et plus efficacement. De plus, il faut s'engager à faire les efforts nécessaires pour atteindre ses objectifs professionnels ou les cibles de développement personnel.

C'est en passant à l'action qu'on découvre sa force et sa motivation. En travaillant avec un coach, vous serez surpris de votre propre ingéniosité. Vous prendrez plaisir à vous engager à fond dans votre projet. Les idées surgiront de partout. Surtout, vous vous rendrez compte que vous avez du plaisir à réaliser ces projets, même s'ils exigent beaucoup d'efforts et de travail sur soi.

Les plus grands champions ont leur coach : pourquoi pas vous? ■

*Isabelle Carrière fait partie du Groupe Coaching Action.*

