



... Il s'agit d'une **démarche d'accompagnement individuel** visant l'atteinte d'un ou plusieurs objectifs définis en commun avec le coach.

C'est **un travail sur soi** permettant **d'identifier ses atouts, mieux comprendre ses réactions, son mode de fonctionnement, et de mettre en place des stratégies** pour atteindre ses objectifs de vie.

Le coaching vient en complément du parrainage quand les filleuls ont des questions spécifiques

## Dans quels cas a-t-on recours au coaching ?

Voici 3 exemples de situations pouvant être travaillées en coaching:

1. Je souhaite **"surmonter" une difficulté récurrente** (ex: je suis trop stressé(e), je n'arrive pas à m'organiser)
2. Je dois **faire un choix** (pour mes études, ou mon intégration professionnelle)
3. J'ai envie de **développer une compétence** ( ex: pour ma prise de parole en public)

## Qui est le coach ? Quel est son rôle ?

Le rôle du coach, professionnel de l'accompagnement, est de poser des questions et d'écouter la personne coachée, de l'aider à consolider et organiser ses points forts de manière à atteindre son objectif, en trouvant les ressources en lui-même.

## Comment se déroule un coaching ?

Durant la première séance, le cadre du travail sera défini entre coach et coaché en terme de fonctionnement, de rythme et de nombre de séances.

La première phase de la démarche de coaching visera la **définition du ou des objectifs**.

L'accompagnement peut durer jusqu'à 15 heures, **en entretien individuel**, d'une durée pouvant aller jusqu'à 2 heures par rendez-vous.

## Comment en bénéficier ?

Frateli a mis en place un partenariat avec l'EMCC qui permet à tous les filleuls de pouvoir bénéficier de séances de **coaching GRATUITEMENT**.

Pour cela, il suffit [de s'inscrire sur internet](#), un coach prendra contact avec les filleuls inscrits pour lui présenter la démarche.