

# LE COACHING ça sert à quoi ?

**Faire le point sur ses  
pratiques professionnelles**

Clarifier, préciser  
ses problématiques  
et y remédier

**Savoir se positionner  
en situation de tension  
ou de conflit**

Développer son potentiel  
professionnel

**Améliorer sa prise de  
parole en public**

Trouver plus de sérénité  
au quotidien

**Changer de perspective  
face à un blocage**

...

## Nous contacter



Pour toutes demandes d'informations  
ou d'interventions

**Mathilde GAUDIN**

Coach professionnelle certifiée Emergitude (ICF)  
Formée à la communication non violente

07 66 18 32 31  
mathilde.gaudin@cuma.fr

La prestation coaching est facturée  
80€ la séance individuelle  
60€ par personne en séance collective

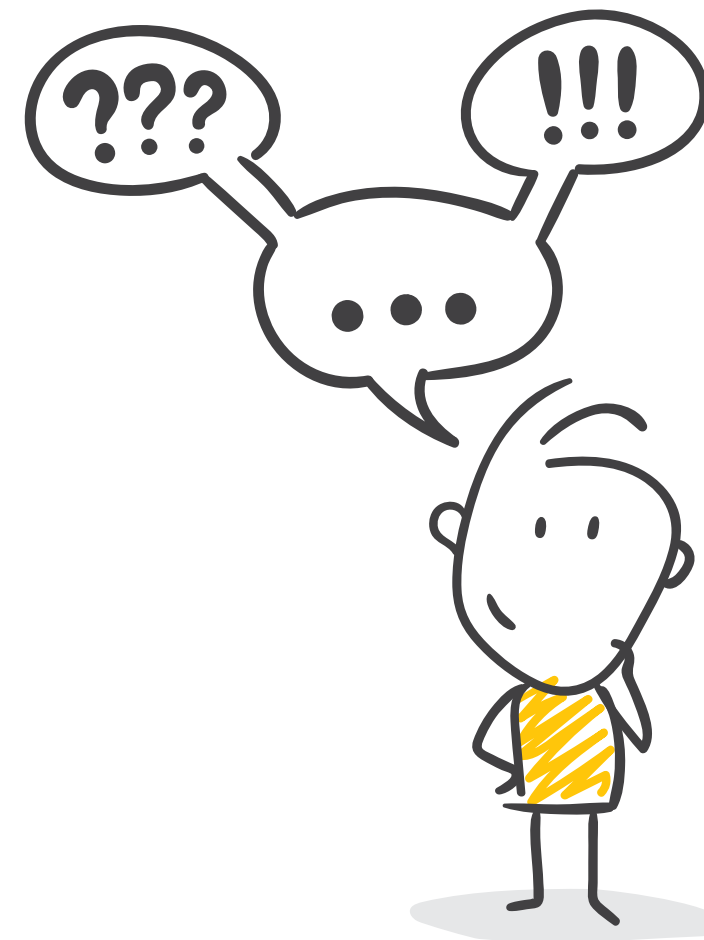
[www.ouest.cuma.fr](http://www.ouest.cuma.fr)



**CUMA**   
OUEST  
LA PUISSANCE DU GROUPE



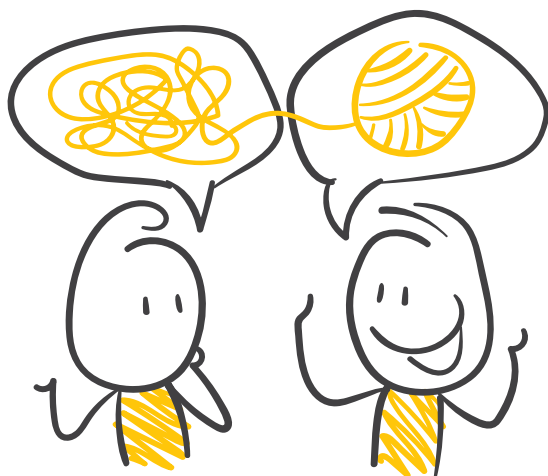
**CUMA**   
OUEST  
LA PUISSANCE DU GROUPE



© Fédération régionale des cuma de l'Ouest - octobre 2024

dynamiser développer renforcer  
**COACHING PROFESSIONNEL**

## Concrètement...



### Administrateurs·rices et responsables

- Prendre du recul sur ses missions
  - Mieux vivre un changement
  - Trouver de l'assurance
- Réussir à appliquer des décisions
- Résoudre des situations de mécontentement avec des adhérents
- Trouver sa juste place dans la collaboration avec les salariés...

### Salarié·es :

- Démêler des situations de blocage
  - Mieux vivre un changement
- Prendre du recul sur mes missions
- Définir des solutions pour améliorer son organisation du travail
- Améliorer ses relations avec ses collègues...

## Comment ?

Une dizaine de séances d'une heure en **individuel**.

Possibilité de séances **collectives**.

En présentiel, en visio ou un mix des deux modalités.

## Le coaching professionnel

C'est accompagner une personne pour qu'elle trouve **ses propres solutions** à ses questionnements.

C'est un échange pour susciter la réflexion, la créativité, afin de **maximiser son potentiel professionnel**.

Une méthode active, qui permet, par le questionnement et l'utilisation d'outils adaptés, **d'atteindre les objectifs professionnels fixés**.

Ça permet d'avoir du recul, de ne pas avoir la tête dans le guidon.  
A. - agriculteur

Un immense merci à Mathilde qui a réussi à me faire atteindre plus que l'objectif initial ! Ne connaissant pas du tout le coaching à la base, si j'ai d'autres problématiques à régler à l'avenir, je passerai par le coaching sans hésiter.  
G. - dirigeante d'entreprise

Mathilde m'a rapidement fait passer à l'action dans mes projets professionnels grâce à sa palette d'outils notamment au coaching d'objectifs  
L. - animatrice

Mathilde m'a accompagnée à fixer des objectifs de séances clairs et concis. Et, de rendez-vous en rendez-vous, il est stimulant de rendre visible le chemin parcouru  
L. - animatrice