

# Sommaire

<b>Préface, Christine Lagarde.....</b>	<b>7</b>
<b>Introduction, Première rencontre .....</b>	<b>9</b>
<b>PARTIE 1 : À LA DÉCOUVERTE DU COACHING .....</b>	<b>15</b>
Première séance. Le cadrage .....	17
Deuxième séance. La visualisation .....	21
Troisième séance. Les valeurs .....	27
Quatrième séance. La vision .....	33
Cinquième séance. Les croyances .....	41
Sixième séance. Le poids du costume à endosser .....	49
Septième séance. Le changement .....	55
Huitième séance. La gestion d'équipe .....	63
Neuvième séance. Le monde des possibles .....	73
<b>PARTIE 2 : TECHNIQUES DU COACHING .....</b>	<b>79</b>
Chapitre 1. « Miroir, dis-moi qui je suis ! » .....	81
Chapitre 2. « Quelle est ta demande ? » .....	87
Chapitre 3. « Je t'écoute ! » .....	91
Chapitre 4. « Elargis ton horizon » .....	99
Chapitre 5. « Quel sens donner à ce que je fais ? » .....	107
Chapitre 6. « Libère-toi de tes préjugés ! ».....	113
Chapitre 7. « Bravo, tu as réussi ! » .....	129
Chapitre 8. « Fais-toi plaisir ».....	137
Chapitre 9. « Chasse les impossibles et laisse venir les possi- bles ! ».....	141

<b>PARTIE 3 : MODALITÉS DU COACHING .....</b>	<b>145</b>
Chapitre 1. Les principes du coaching .....	147
Chapitre 2. L'entretien de coaching .....	155
Chapitre 3. La déontologie de la fonction de coach .....	161
Chapitre 4. Les différentes formes de coaching .....	171
Chapitre 5. Vers un changement profond et durable ! .....	177
Chapitre 6 : À vous de jouer !.....	181
<b>Epilogue .....</b>	<b>185</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>191</b>