

Coach personnel

Le **coach personnel** est un spécialiste qui aide à atteindre les objectifs de ses clients. Il accompagne l'individu, le guide et le conseille afin de l'aider à avoir de meilleures performances dans un domaine donné. Il contribue à favoriser le développement personnel ou professionnel d'une personne.

Le **coach personnel** est différent du coach professionnel. En effet, le **coach personnel** accompagne un individu tandis que le coach professionnel intervient dans une entreprise où il accompagne une équipe ou une personne.

Le **coach personnel** peut intervenir dans divers domaines. Par exemple, pour le développement personnel d'un individu. Il l'aide à être assertif, à se donner une bonne image et surtout avoir confiance en lui. L'individu se débarrasse donc de ses complexes et parvient à s'affirmer.

Il intervient aussi pour le développement professionnel. Par exemple, pour une personne qui souhaite se reconvertir dans un autre métier ou qui est à la recherche d'un emploi.

Il contribue également au bien-être des individus. Il vient en aide aux personnes qui ont du mal à suivre un régime. Il intervient pour aider les personnes qui ont une dépendance comme la drogue, la cigarette, l'alcool,... Il les aide à se défaire de cette addiction.

Il permet de gérer certains troubles tels que l'angoisse, le stress, l'anxiété ou encore la dépression.

Le **coach personnel** accompagne aussi bien les enfants, les adultes que les personnes âgées. Les personnes de toutes les couches sociales peuvent le consulter.

Il faut savoir que le **coach personnel** n'est pas du tout un thérapeute. Son rôle ne consiste pas à traiter les difficultés psychiques des personnes qui le consultent. C'est plutôt un accompagnateur individuel qui aide les particuliers à prendre conscience de leurs potentialités, à les mettre en valeur et à avoir une bonne image d'eux-mêmes.

Pour exercer cette profession, il est nécessaire d'avoir certaines compétences. Il faut avant tout être à l'écoute des autres et savoir les mettre en confiance. Il faut aussi savoir communiquer, être patient, être sympathique et aider les autres.