

## CONTRAT DE COACHING

*(Ce document n'est donné qu'à titre d'exemple)*

Madame / Monsieur : \_\_\_\_\_  
Résidant : \_\_\_\_\_

vient me trouver (Carole Bloch / Coach) avec la demande suivante :

Je veux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je lui propose les modalités suivantes :

### 1 - OBJET DU CONTRAT

#### Modalités administratives :

Nous nous retrouverons : 1 à 2 fois par semaine (nous déciderons des dates au fur et à mesure), pour un accompagnement selon la formule ci-dessous :

**Coaching** : Accompagnement individualisé en 6 à 12 séances d'une heure chacune, dont la première sera le |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

à 120 CHF de l'heure, paiement en fin de mois, ce qui fait un total de :

⇒ 720 CHF pour 6 séances,                      ⇒ 1 440 CHF pour 12 séances.

à 600 CHF le pack de 6 séances, réglable à l'avance.

Le nombre de rencontres n'est donné qu'à titre indicatif : le coaching peut être interrompu à tout moment et seules les séances réellement effectuées resteront dues.

**Coaching-flash** : Accompagnement individualisé de 4 séances d'une heure chacune, dont la première sera le |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

à 120 CHF de l'heure, pour un total de 480 CHF, paiement fin de moi.

à 400 CHF le pack de 4 séances, réglable à l'avance.

- Atelier :**                    Accompagnement en groupe, de 1 à 3 ateliers de 3 heures chacun,
- Atelier n° 1                     Atelier n° 2                     Atelier n° 3
- à 120 CHF l'atelier, payable à l'avance, soit un total de :
- ⇒ 240 CHF pour 2 ateliers,                    ⇒ 360 CHF pour 3 séances.
- à 300 CHF le pack de 3 ateliers.

Toute séance commencée reste due. En cas d'annulation d'un rendez-vous, le/la coaché(e) doit en informer la coach au moins 48h00 à l'avance. Dans le cas contraire, la séance sera due, sauf cas de force majeur. Les séances pour lesquelles nous n'avons pas posé de rendez-vous ne sont pas dues.

Règlement fin de mois : la facture est envoyée en fin de mois et le règlement doit être fait dans les trente jours. En cas de retard, des pénalités de 10 % seront appliquées.

Règlement à l'avance : l'inscription est validée par le paiement du pack.

### **Coaching - Modalités professionnelles :**

Pour accompagner M. dans la poursuite de son objectif "Je veux...", je vais utiliser diverses techniques d'accompagnement tirées de mes formations et de mon expérience en :

- Communication non-violente (Horizon 9 - Certificat 2015),
- Relation d'aide (Empreinte Formation & Horizon 9 - Certificat 2020),
- Gestion de projet & résolution de problème – MOOC – (Ecole centrale Lille - Certificat 2020),
- Analyse transactionnelle (Néonima - Certificat AT 101 & Formation AT 202 en 2022),
- Coaching (Certifiée par l'Académie Européenne de Coaching – 2023),

Je propose le programme suivant. Ce programme pourra être adapté au fur et à mesure, selon l'avancée de notre réflexion, l'évolution de la demande de M. , et les nouveaux besoins que nous pourrions rencontrer :

- ⇒ Analyse de la situation actuelle : ..... 1 à 8 séances
- ⇒ Réévaluation de la demande et détermination de l'objectif : ..... 1 à 2 séances
- ⇒ Identifier les obstacles et trouver des options : ..... 1 à 2 séances
- ⇒ Déterminer une stratégie et construire un plan d'action : ..... 1 à 2 séances
- ↳ Soit au minimum 4 séances (coaching-flash) et au maximum 14 séances (coaching).

Par quel moyen allons-nous parvenir à un résultat ?

- A partir de la demande initiale de M. , nous allons discuter de la situation, de ses tenants et de ses aboutissants, comme lors d'une conversation. En fonction des réponses de M. , je lui poserai des questions pour affiner sa réflexion, l'amener à voir les choses sous un autre angle, à faire le lien entre les différents paramètres de cette situation.
  - Nous explorerons aussi quelles sont ses valeurs, ses besoins, ses limites, ses forces et ses modes de fonctionnement, afin que ces données deviennent conscientes et qu'elles soient revisitées,
  - Cette réflexion fera émerger les propres réponses de M. face à sa demande, en l'aidant à élargir son cadre de référence, à augmenter son niveau de conscience sur elle-même / lui-même et son environnement.
  - Enfin, à l'issue de cette réflexion, M. dégagera elle-même / lui-même les solutions qui lui conviennent, ainsi que la façon dont elle / il voudra organiser ces solutions pour atteindre son résultat.
  - Elle / il obtiendra alors des résultats concrets et mesurables.
- ✚ **Je précise que cette procédure correspond bien à un coaching, c'est-à-dire à un accompagnement dans une réflexion, pour que le coaché effectue un travail sur lui-même en vue d'un changement. Il ne s'agit ni de conseil, ni de mentorat, ni de thérapie. A ce titre, il appartient au client d'être acteur de cette réflexion : c'est à lui d'emprunter de nouvelles pistes de réflexion et de réaliser les exercices recommandés, dans le but de faire émerger ses propres solutions.**

Il reste bien entendu que la conduite de ces entretiens reste très souple : il est important que la / le coaché se sente à l'aise, en sécurité, écouté(e), respecté(e) pour permettre un dialogue en toute confiance, basé sur le respect, l'empathie, la tolérance et l'humour.

## **2 – ENGAGEMENT DE LA COACH**

Je m'engage à :

- ⇒ Agir avec respect et bienveillance,
- ⇒ M'adapter et respecter le rythme et les étapes du développement de M. ,
- ⇒ Laisser M. libre de ses choix : liberté d'aborder tel sujet ou pas, de dire si quelque chose ne lui convient pas, si ma façon de procéder ne lui convient pas. Liberté d'espacer ou de rapprocher les séances, liberté d'interrompre le coaching avant d'avoir effectué toutes les séances (Toute séance commencée ou annulée moins de 48h00 à l'avance reste due).
- ⇒ Laisser M. libre du choix des actions à entreprendre et de celles à délaiser,
- ⇒ Augmenter le degré d'autonomie de M. (Autonomie = qui se régit par soi-même),
- ⇒ N'exercer aucune pression, ni aucun abus d'influence de quelque nature que ce soit,



## 5 – DUREE DU CONTRAT ET RESILIATION

- **Date d'effet du contrat** : dès la signature par toutes les parties de ce contrat.
- **Durée du contrat** : 4 séances au minimum, puis selon les besoins de la / du coaché.
- **Résiliation** : Le présent contrat peut être résilié par chacune des parties à n'importe quel moment. En cas de résiliation anticipée, la coach propose un entretien de bouclage au client. Cet entretien final est essentiel pour sécuriser la fin du processus de coaching, il est facturé au client au tarif d'une séance individuelle ou du pack. Le client a la liberté de refuser gratuitement cet entretien, en en assumant toutes les conséquences.

A \_\_\_\_\_,

le |\_\_| |\_\_| |\_\_| |

Carole BLOCH,  
Coach certifiée

M.  
Coaché(é)

Carole Bloch  
Entreprise Individuelle

[www.chrysalide-coaching.ch](http://www.chrysalide-coaching.ch)  
[carole@cchrysalide-coaching.ch](mailto:carole@cchrysalide-coaching.ch)

+41 78 961 82 12 / +336 98 91 58 52