

Présentation du Coaching – Accompagnement

Développement professionnel et soft skills
à l'international ou de retour et en transition de vie

Timon Van Lidth

Consultant freelance

Conseil – Coaching –
Formation



Quoi ?



Accompagnement, Coaching



Individuel et sur mesure, adapté aux besoins et aux objectifs de chacun·e



Développement professionnel, soft skills
Parcours à l'international, retour, transition de vie



Ce n'est pas une analyse, ni une thérapie,
ni un bilan de compétences

Pourquoi ?

- La **vie expatriée et le travail dans la coopération et la solidarité internationale** comportent toutes sortes de satisfactions, avantages, privilèges, mais aussi de difficultés, désillusions, perte de sens
- Beaucoup de personnes souhaitent **développer ou reconsidérer leur carrière à l'international**, avec un changement de cap, un nouvel élan. Elles envisagent une **reconversion** ou sont déjà en transition, notamment dans le contexte d'**un retour** dans leur pays. Ce retour n'est pas non plus sans défis.
- Le développement professionnel est au cœur du parcours de vie et les soft skills ont un rôle majeur pour naviguer dans le monde du travail.
- Aspirations/Besoins : Changement et évolution positive, recherche de sens, de cohérence, renforcer ses compétences etc.

Bigger picture : « Avancer et se déployer en tenant compte du contexte et de l'environnement dans lequel on se trouve » - Tout ne dépend pas de soi

Pour qui, pour quoi ? POUR vous peut-être ! 😊

POUR celles et ceux qui sont dans un parcours à l'international, de retour et/ou en transition de vie

En tenant compte de chaque personne dans sa singularité et de sa situation, POUR :

- Progresser dans sa vie professionnelle à l'international
- Renforcer ses soft skills
- Préparer ou avancer dans un nouveau projet professionnel
- Un nouveau souffle dans sa vie professionnelle
- Un retour au pays mieux vécu
- Une transition et une reconversion réussie
- Cheminer avec plus de confiance, de cohérence, d'épanouissement

Par qui ? À mon propos

- Timon Van Lidth : né en 1981 aux Pays-Bas, jeunesse à Marseille principalement, études de droit et science politique à Aix-en-Provence terminées en 2005
 - Fonctionnaire international pendant 10 ans (2006-2016) au sein de l'Organisation internationale pour les migrations (OIM) en Afrique (Sénégal, Nigéria, Burundi, Burkina Faso, île Maurice + missions dans plus de 30 pays)
 - Retour en France en 2016 pour une réinstallation à Aix puis à Marseille / Consultant sur les migrations africaines pendant 5 ans (2017-2021)
 - Emplois à Marseille (sécurité sociale et action sociale, 2022-2024) / Vue sur Vert – immobilier écologique
 - Consultant freelance : Conseil, Formation, Coaching – Développement professionnel et soft skills / Parcours à l'international, Retour, Transition de vie
- + Expériences en matière de coaching en tant que personne coachée, un peu comme le psychanalyste qui doit d'abord faire sa propre psychanalyse ;-)

Préparatifs & Lancement

- **Contact initial** : Premiers échanges, avec notamment un mail de votre part pour dire le contexte et les raisons qui vous poussent à vouloir faire ce coaching, et de ma part un mail où j'explique ce que je fais, le cadre de l'accompagnement, etc.
 - = Voir si les conditions sont réunies pour faire le coaching ensemble
- **Préparation et signature du contrat**
- En parallèle et avant la signature, **identification de vos objectifs** par vous et validés ensemble :
 - # 2-3 objectifs professionnels, en lien ou non avec les soft skills (mesurables par un chiffre, une décision actée, un ressenti profond etc.)

Modalités du coaching



Échange initial pour voir si l'accompagnement-coaching proposé correspond à vos besoins et vos attentes

Confirmation par les deux parties au moins 2 semaines à l'avance et sur la base des 2-3 objectifs identifiés (avec indicateurs qualitatifs et/ou quantitatifs)

Contrat : co-signé + **Charte d'éthique** (annexée au contrat)

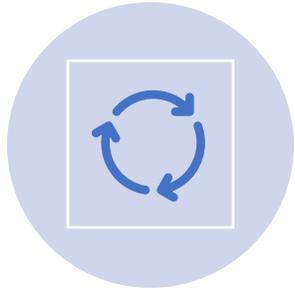
Durée : Séances d'1h30+ espacées d'1-2 semaines ou plus sur 2 à 6 mois maximum (séries de 6 à 9 séances)

Tarif : 800 € TTC pour un cycle de 6 séances / 1100 € TTC pour 9 séances



En route pour l'accompagnement-coaching !

Comment ?



Cycle de 6 à 9 séances, d'1h30+
sur 2 à 6 mois

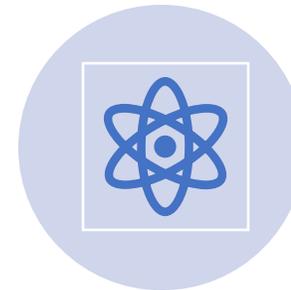


En visio ou ou téléphone



Contenu des séances ajusté sur mesure,
autour des objectifs identifiés et tournés
vers les propres solutions de la personne
accompagnée

Outils et exercices réflexifs, créatifs,
pratiques et ludiques



Éthique : Respect, Intégrité,
Confidentialité

Espace bienveillant et privilégié,
d'écoute, d'expression et d'échange

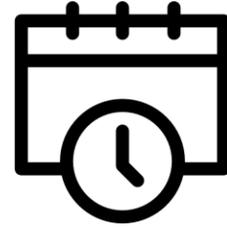
Charte d'éthique annexée au contrat

Structure générale de chaque séance en 4 temps

Durée : 1h30 - 1h45
(5 min de pause)

- 1. Prise de nouvelles et échange** sur la séance précédente (5 min)
- 2. Discussion et exercice** sur chacun de vos deux ou trois objectifs (20 à 30 min par objectif)
- 3. Espace « Carte blanche »** : pour l'imprévu, un point divers, un petit exercice additionnel etc. selon la dynamique de la séance (5-15 min)
- 4. Récapitulatif et points d'action** (5 min)

Communication / Agenda



- Communication régulière au fil de l'accompagnement
- Au terme de chaque séance, planification de la suivante
- Mail de ma part dans les 48h au plus tard pour reprendre les points-clés de la séance précédente, accompagné d'exercice(s) à faire pour la séance suivante
- Temps à consacrer aux exercices entre les séances qui est raisonnable pour tenir compte des agendas chargés
- Prévenir dans les meilleurs délais possibles en cas de report d'une séance

Au terme de la
dernière
séance

- **Points clés** et réflexions d'ouverture pour l'après-coaching

- **Célébration / Cadeau** de fin d'accompagnement

- **Évaluation** du coaching par le client

- **Prise de nouvelles** dans les 6 à 12 mois qui suivent


« Notre enjeu est de prendre conscience de l'importance de ne plus se positionner en qualité d'individu unique, mais en personne plurielle. Cela signifie savoir faire preuve d'adaptabilité et avoir la capacité d'apprendre et de désapprendre. Nous sommes dans l'ère du collaboratif où le multipotentialiste – celui qui a la capacité de se renouveler – a davantage de valeur que l'expert. »

Michaël Dandrieux, enseignant à Science Po Paris

« L'essentiel est d'être à l'écoute de son rythme propre et d'essayer de vivre en le respectant. Nos actes ne sont souvent qu'imitation, devoir supposé ou représentation erronée de ce que doit être un être humain. Or la seule vraie certitude touchant notre vie et nos actes ne peut venir que des sources qui jaillissent au fond de nous-mêmes. »

Etty Hillesum

Lever ou coucher de soleil ? Début ou fin de journée ?

Au fil de nos parcours, à l'international ou de retour dans notre pays, nous ouvrons, écrivons et tournons des pages comme autant de jours et de nuits vers de nouveaux projets et des accomplissements avec confiance et cohérence



Contact-Infos

timon.vanlidth@gmail.com

www.timonvanlidth.com

Ou via LinkedIn