

ESPACE COACHING 360



by *Silvie Cincotta*

Silvie Cincotta est « coach et formatrice », codirigeante de l'**ESPACE COACHING 360** France & Belgique. Le coaching est une profession qui a le vent en poupe dans un monde où la perte de sens rime souvent avec insatisfaction, schémas répétitifs, burnout, déprime, et autres joyeusetés. Entretien avec une « magicienne du changement » dont l'objectif est d'aider les personnes à révéler leurs pleins potentiels !



Silvie Cincotta, le coaching est rarement une « première profession ».
Comment en êtes-vous arrivée à la pratiquer ?

Le coaching est avant tout un métier de maturité. J'ai été franchisée manager pendant 14 ans, avant de ne plus y trouver de sens. J'ai alors ressenti le besoin et l'envie de me réorienter. En 2001, j'ai repris des études pour devenir thérapeute, d'apporter une aide différente aux autres, avant de réaliser que ce n'était pas fait pour moi car je suis plutôt orientée futur et solutions. C'est donc tout naturellement que je me suis reconvertie avec passion voici une dizaine d'années, et que le coaching est devenu mon métier.

Il s'agit aussi d'un processus beaucoup plus rapide que la thérapie...

Oui en effet, entre 5 et 10 séances sont en général suffisantes pour mettre en place de nouvelles stratégies et atteindre ses objectifs. Le coaching est un processus actif, cela demande un réel engagement de la part de nos clients, ils deviennent responsables et acteurs de leurs changements.

Quels sont les profils et demandes qui se présentent le plus fréquemment à vous ?

Je reçois tous types de profils en cabinet, des femmes, des hommes, des entrepreneurs... Les demandes sont extrêmement variées : à un niveau **personnel**, accompagner les personnes pour les aider à atteindre un objectif, parce que quelquefois, il est trop difficile d'y arriver seul. Générer et entretenir la motivation, clarifier des situations confuses, aider à la prise de décision, à surmonter une difficulté, une rupture, un échec, comprendre et dépasser ses difficultés... Au niveau **professionnel**, apprendre à développer des compétences pour mieux communiquer, motiver, accompagner, développer des stratégies gagnantes, aider les personnes à se lancer, à dépasser leurs peurs, et à oser... Bref, redonner du sens à leurs actions pour ne pas passer à côté de ce qui les anime vraiment !

En tant que formatrice, vous donnez également des formations certifiantes « Les fondamentaux du coaching 360 »...

Oui, tout à fait ! Avec ma partenaire Laurence Gilly, nous avons co-crée la





méthode de coaching 360 ! Elle est issue de nos formations continues auprès des meilleurs coaches, et de nos années d'expériences cumulées. Nous en avons extrait les techniques de changement les plus pertinentes, et les plus efficaces ! Nous mixons différentes approches, telles que les neurosciences, la PNL, la systémique, l'analyse transactionnelle, l'imagerie mentale, le décodage du non-verbal...

Qui peut suivre votre formation ?

J'ai envie de vous dire que cette formation est utile pour tous ! Il n'y a pas de prérequis ! Chez nos participants, nous retrouvons des personnes qui souhaitent se **reconvertir**, mais aussi des **thérapeutes**, des **psys**, des **coachs** qui souhaitent étoffer leur boîte à outils.

Des **enseignants**, des **chefs d'entreprises**, ou tout simplement **des personnes** dont l'objectif est d'**évoluer**, de comprendre leurs propres fonctionnements, d'acquérir des outils efficaces à un niveau personnel (couple, famille, relations, professionnel).

En quoi vos formations sont-elles différentes ?

Tout d'abord, nous sommes deux formatrices actives en tant que coaches, tant en cabinet qu'en entreprise, ce qui nous permet de partager une double vision de nos expériences, d'être dans la réalité des cas et des techniques apportées. Autre atout : afin d'offrir le meilleur à nos participants, nous sommes nous-mêmes en formation continue. Notre formation est à 50 % pratique, le reste du temps étant dédié à la théorie, et

aux démonstrations. Nos techniques sont directement applicables en cabinet, à un niveau professionnel ou personnel.

Nous ne travaillons qu'avec de petits groupes de maximum 20 personnes,... Nous supervisons également nous-mêmes nos stagiaires (sans assistants, comme c'est fréquemment le cas), et nous organisons des évaluations à mi-parcours. Nos stagiaires travaillent sur de vrais clients. Nous offrons enfin de la formation continue, des supervisions, et des interventions.

Concrètement comment cela se passe-t-il ?

Notre formation de base est très complète, c'est pourquoi nous ne proposons pas de maître praticien. Notre formation est de 12 jours répartis sur 4 mois, à raison de 3 jours par mois (week-end). Elle a lieu 2 fois par an, fin janvier et septembre.

Une fois certifiées, les personnes peuvent choisir leurs options sur différents week-ends

de spécialisation en fonction de leurs intérêts et besoins (coaching scolaire, entreprise, couple, spécial addictions, décodage non verbal...)

Vous organisez également différents séminaires...

Oui tout à fait, « **Full Success** » s'adresse aux personnes qui souhaitent bénéficier d'un week-end de coaching intensif. L'objectif étant de travailler leurs domaines de vie les plus importants afin de revenir boostés, entraînés pour réussir et passer à l'action. Nos formations & séminaires ont lieu en Belgique, en France dans le Luberon, mais aussi à Madagascar et sur l'île de La Réunion.

Autre séminaire... « **Success Coach** », dédié exclusivement aux coachs. Pour nous, la cohérence est très importante : comment pourrions-nous aider nos clients à réussir, si nous n'atteignons pas nous même nos propres objectifs ?

Infos sur nos FORMATIONS & SÉMINAIRES

www.espacecoaching360.com

Rdv coaching individuel + 32479658421

