

# COACHING POUR LE DIRIGEANT DE TOUS LES JOURS

Les FAQ de la collaboration  
avec un coach professionnel



# INTRODUCTION

Tous les athlètes olympiques ont un coach. Quelqu'un qui se joint à eux à chaque entraînement matinal, qui élabore une stratégie et la reproduit jusqu'à ce qu'elle soit parfaite, et qui les encourage depuis la ligne de touche, toujours prêt à les guider et à les encourager en temps voulu. Dans le domaine du sport, les coachs jouent un rôle essentiel dans les performances, la motivation et la croissance d'un athlète.

Il en va de même pour les coachs dans le monde des affaires. Bien qu'il existe d'innombrables façons de désigner ces professionnels, le plus souvent, ils exercent leur activité sous le titre de coach professionnel, pour cadres ou dirigeants. En clair, leur but est de vous guider et de vous soutenir pour vous aider à atteindre vos objectifs. En d'autres termes, ils ne sont peut-être pas ceux qui participent à la course, mais ils ont tout intérêt à ce que vous réussissiez. C'est parce que lorsque vous êtes gagnant, ils le sont aussi.

Lorsque vous avez l'occasion de travailler avec un coach professionnel, vous vous poserez un certain nombre de questions. Le guide suivant est rédigé pour répondre aux questions les plus fréquemment posées concernant le coaching professionnel et pour vous aider à trouver un coach qui vous donnera les moyens de réussir à court et à long terme.



## CHAPITRE 1

Qu'est-ce que le coaching?



## CHAPITRE 2

Quels sont les avantages du coaching?



## CHAPITRE 3

Quels sont les différents types de coachs?



## CHAPITRE 4

Coaching, mentorat, et formation



## CHAPITRE 5

En quoi un bon coach se distingue-t-il et que faut-il rechercher?

## QU'EST-CE QUE LE COACHING ?

Nous avons tous bénéficié d'un coaching à plusieurs reprises au cours de notre carrière. Vous vous êtes probablement déjà trouvé dans une situation où vous avez reçu des commentaires et des conseils, que ce soit de la part de votre patron, d'un pair ou d'un autre dirigeant de l'organisation. Cependant, travailler avec un coach professionnel est très différent. Dans le contexte de votre travail avec un coach, vous vous demandez peut-être ce qu'est exactement le coaching ? Et pourquoi devrais-je travailler avec un coach ?

L'[International Coach Federation](#) (ICF) définit le coaching comme « un partenariat avec les clients dans un processus de réflexion et de création qui les incite à optimiser leur potentiel personnel et professionnel. Le coaching est un processus axé sur le client qui se distingue des autres professions de service, comme le conseil, le mentorat, la consultation et la formation ».

Il s'agit d'un accord formel portant sur un nombre déterminé de séances de coaching entre la personne qui demande un coaching et un professionnel extérieur à l'organisation, qui possède la formation, l'accréditation et l'expérience nécessaires pour aider les individus et les équipes à atteindre leurs objectifs. Les coachs offrent des possibilités d'autoréflexion, de développement personnel et d'élaboration de plans d'action qui soutiennent votre plan de carrière et vos aspirations.



# QUELS SONT LES AVANTAGES DU COACHING ?

Les services de coaching professionnel présentent une multitude d'avantages pour les individus et les équipes. Voici quelques-uns des avantages du coaching:

## UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI

Un coach vous aide à vous voir sous un jour nouveau, ainsi qu'à mieux comprendre la façon dont les autres vous perçoivent. Dans un [article de la Harvard Business Review](#), l'auteur a constaté qu'il existe deux types de conscience de soi.

*Conscience de soi interne:* Il s'agit de la façon dont vous percevez vos propres valeurs, objectifs, réactions, pensées, sentiments, forces, faiblesses et l'impact que vous avez sur ceux qui vous entourent.

*Conscience de soi externe:* Il s'agit de savoir comment les autres vous perçoivent en termes de valeurs, d'objectifs et de comportements.

Travailler avec un coach permet de découvrir ce que nous ne voyons pas en nous-mêmes et comment les autres nous voient. Il a été démontré qu'une meilleure conscience de soi est associée à un plus grand bonheur, à une plus grande satisfaction au travail et à des relations plus profondes et plus productives avec les employés.

## DÉVELOPPEZ CE QUE VOUS FAITES VRAIMENT BIEN

Une meilleure conscience de soi vous aide à reconnaître et à exploiter des forces dont vous ne soupçonnez peut-être pas l'existence ou dont vous sous-estimez l'importance. Souvent, les gens sous-estiment leurs forces, car ils considèrent que c'est simplement leur manière de fonctionner et ont du mal à réaliser que tout le monde ne se comporte ou ne pense pas de cette façon. Le coaching individuel y contribue, car il permet de découvrir vos points forts et la façon dont vous pouvez les utiliser pour atteindre vos objectifs.

## RECONNAÎTRE LES BIAIS D'AFFINITÉ POUR ÉTABLIR DES RELATIONS EFFICACES

On parle de biais d'affinité lorsque nous avons tendance à nous lier à des personnes avec qui nous partageons le même travail, le même style de communication, les mêmes intérêts, les mêmes antécédents et les mêmes croyances. Les séances de coaching individuel peuvent vous aider à reconnaître ce phénomène en vous et vous aider à établir des relations plus fortes avec un groupe de personnes plus large et plus diversifié.

## **DÉVELOPPER SA CONFIANCE PROFESSIONNELLE**

La confiance professionnelle vient de la conviction interne que vous pouvez effectivement entreprendre un projet, assumer un rôle de direction ou atteindre un objectif ambitieux. Le coaching individuel permet d'identifier les convictions qui vous freinent, de faire taire votre discours négatif et de vous empêcher de vous auto-saboter. Votre coach peut vous fournir les outils et les techniques nécessaires pour adopter une attitude positive à votre égard, qui commence à l'intérieur de vous-même.

## **CLARTÉ DES OBJECTIFS ET ÉLABORATION D'UN PLAN D'ACTION**

L'un des principaux apports des services de coaching professionnel est de vous aider à clarifier vos objectifs et vos aspirations, et à élaborer une feuille de route pour les atteindre. Les coachs agissent comme un système de soutien tout au long du parcours, en apportant un point de vue extérieur sur ce qui vous rapproche de votre objectif ou sur ce qui vous en détourne, en insistant sur vos aspirations et en vous encourageant à chaque étape du processus.

## **RESPONSABILITÉ ET MOTIVATION**

Atteindre vos objectifs est un marathon, pas un sprint. Il y aura des hauts et des bas, des revers et des obstacles. Un coach professionnel instaure un niveau de responsabilité sur le lieu de travail qui est généralement inatteignable lorsque vous agissez seul. Votre coach vous demandera des comptes sur la réalisation de vos aspirations, et vous encouragera, vous motivera et vous rappellera pourquoi vous vous êtes engagé dans cette voie lorsque les choses se compliquent.

En définitive, un coach individuel est là pour vous permettre d'atteindre vos objectifs. Tout au long du processus de coaching, ils vous aideront à développer de nouvelles façons de penser, de vous percevoir et de fonctionner qui vous mettront sur la voie du succès.

# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE COACHS?

Une grande partie de la confusion entourant le coaching peut être attribuée aux nombreux noms qu'on lui donne. Pour vous aider à décrypter le jargon de ce secteur, voici quelques exemples des types de coaching les plus courants. Ainsi, la prochaine fois que vous verrez ce terme, vous vous ferez une meilleure idée de ce qu'il propose réellement.



## COACH POUR CADRES OU DIRIGEANTS

Après avoir étudié les différentes définitions du coaching des cadres et des dirigeants, il est apparu clairement que l'objectif de ces deux types de coachs est de « [fournir un environnement sûr, structuré et digne de confiance](#) dans lequel un soutien est offert » et où l'on développe les capacités de direction. La principale différence entre un coach de cadres et un coach de dirigeants est le niveau d'ancienneté qu'un coach cible pour offrir ses services.



## COACH INDIVIDUEL

On peut avoir l'impression que le coaching est réservé aux personnes occupant des postes de direction et de cadres. En fait, on trouve des coachs qui exercent leur activité à tous les niveaux de hiérarchie, quel que soit leur titre. Cela signifie que les contributeurs indépendants très performants, les personnes à haut potentiel et les nouveaux responsables ou superviseurs peuvent bénéficier d'un coaching individuel avec un professionnel qui agira comme leur conseiller, leur demandera de rendre des comptes, les aidera à définir des objectifs et créera un plan d'action pour atteindre ces objectifs.



## COACH DE PERFORMANCE

Le travail d'un coach de performance recoupe largement le travail d'un coach individuel. Un [coach de performance qui a travaillé avec Google](#) explique qu'il aide ses clients à changer de carrière, à résoudre les problèmes de relations professionnelles, à concilier vie professionnelle et vie privée, et à renforcer leur confiance en eux. Ainsi, bien que les activités d'un coach de performance ressemblent beaucoup à celles d'un coach individuel, il se concentre principalement sur vos performances professionnelles et sur les moyens de les améliorer.



### COACH DE GROUPE

Un coach de groupe accompagne un groupe de personnes qui peuvent travailler ensemble ou non, mais qui ont un objectif commun. En d'autres termes, le [coaching de groupe](#) « exploite les ressources et les connaissances d'un groupe d'individus travaillant sur un thème commun, mais ayant des objectifs de performance individuelle différents ». Par exemple, un groupe peut chercher à bénéficier d'un coaching collectif sur le thème de la [gestion du personnel](#), bien que chaque individu ait un niveau d'expérience ou de connaissances différent sur le sujet.



### COACH D'ÉQUIPE

Les termes « coach d'équipe » et « coach de groupe » sont souvent utilisés de manière interchangeable, alors qu'ils ne devraient pas l'être. L'[ICF définit le coaching d'équipe](#) comme une « approche systémique destinée à aider une équipe, à maximiser ses talents et ses ressources collectives afin d'atteindre et de dépasser les objectifs requis par l'organisation ». Par conséquent, le coaching d'équipe est différent du coaching de groupe, car il est utilisé pour coacher des équipes unies ayant un objectif ou un projet commun.



### COACH ENTRE PAIRS

Contrairement à tout autre type de coach, le [coach entre pairs](#) n'a pas besoin d'avoir une expérience préalable du coaching. En effet, le coaching entre pairs se déroule entre deux personnes de statut égal ou similaire, qui peuvent ou non travailler dans le même département, la même entreprise ou même le même secteur. Tout ce qui compte dans ce type de coaching, c'est que chaque partie soit mutuellement disposée à s'aider et à se soutenir mutuellement, que ce soit sur une base continue ou pour atteindre un objectif spécifique.



### COACH D'AFFAIRES

Malheureusement, le terme « [coach d'affaires](#) » est utilisé à tort et à travers, ce qui en fait l'un des termes les plus flous à comprendre. Par définition, un coach d'affaires est « un mentor professionnel qui guide un client à travers les hauts et les bas liés à la possession et à la gestion d'une entreprise. Les coaches d'affaires offrent aux propriétaires d'entreprises des conseils pour la croissance et la détermination des objectifs de leur entreprise ».



### COACH EN ORGANISATION

Le coach en organisation fait un travail très différent des autres coachs mentionnés ci-dessus. Il travaille avec des dirigeants et des cadres supérieurs pour aligner le comportement des dirigeants sur les initiatives stratégiques et les objectifs de l'organisation. L'Institute of Coaching, affilié à la Harvard Medical School, explique que « le [coaching en organisation](#) vise à favoriser une transformation positive et systémique au sein des organisations. Il est fréquemment utilisé pour aider les organisations à atteindre des objectifs stratégiques, à renforcer les capacités de direction et à créer un changement de mentalité. Les besoins organisationnels plus larges sont placés au premier plan et le coaching est utilisé pour intensifier le changement dans toute l'entreprise. »



### COACH DE VIE

Il s'agit d'un autre terme qui est utilisé à tort et à travers par les professionnels pour désigner une vaste gamme de services. En effet, un [coach de vie est défini comme](#) « un professionnel formé pour vous aider à maximiser votre potentiel et à atteindre les résultats souhaités ». Étant donné que cette définition pourrait s'appliquer à tous les types de coachs de cette liste, si vous cherchez un coach de vie, vous devrez vous assurer de faire des recherches approfondies, et que son expérience correspond à vos besoins ou objectifs spécifiques.



# COACHING, MENTORAT, ET FORMATION : EN QUOI SONT-ILS DIFFÉRENTS ?

Le coaching, le mentorat et la formation ont tous le même objectif : le développement personnel pour vous aider à accroître votre capacité à contribuer davantage à votre organisation et à atteindre votre plein potentiel. Par conséquent, ces termes sont souvent utilisés de manière interchangeable, mais le coaching, le mentorat et la formation sont des processus distincts.

## Coaching ou Mentorat

Commençons par les similitudes. Le coaching et le mentorat sont des relations individuelles avec une personne qui vous conseille et vous soutient dans votre carrière. Dans les deux cas, ces relations sont conçues pour vous aider à évoluer et à vous développer. Alors, quelles sont les différences entre le coaching et le mentorat ?

Le coaching est une relation formelle avec une personne accréditée dont la carrière est le coaching professionnel. Ils sont formés pour poser des questions qui incitent à la réflexion et aident la personne à se percevoir clairement afin de prendre des décisions, de procéder à des changements et d'élaborer un plan d'action pour atteindre ses objectifs en les divisant en petites réalisations. Ils identifient des domaines de développement spécifiques et travaillent avec vous afin de vous permettre d'acquérir les compétences dont vous avez besoin pour réussir dans ces domaines.

La relation avec un coach individuel est généralement plus courte qu'avec un mentor, allant de trois mois à un an. L'objectif est axé sur les performances et le partenariat est formel, ce qui signifie qu'il y a des séances de coaching structurées tout au long du partenariat.

Alors que le mentorat sur le lieu de travail est généralement une relation informelle avec quelqu'un qui est « passé par là ». Les mentors sont généralement des personnes qui occupent ou ont occupé un poste de direction et qui s'appuient sur leur propre expérience pour offrir des conseils, des idées et des orientations. Ils transmettent les leçons qu'ils ont apprises en gravissant les échelons de l'entreprise et indiquent les pièges à éviter. Ces relations sont généralement moins formelles et peuvent durer un certain nombre d'années.

## Coaching ou Formation

La formation et le coaching sont similaires dans le sens où ils développent ou amplifient vos compétences afin de vous aider à mieux remplir votre rôle au travail. La formation est différente, car elle se déroule généralement en groupe, soit avec des personnes de votre propre organisation, soit dans un cadre d'inscription ouverte, avec des professionnels de diverses organisations. Le contenu de la formation est prédéterminé par le programme du cours, alors que dans le cas du coaching, le développement et les résultats souhaités sont conjointement établis entre vous et le coach lors de vos premières rencontres.

# EN QUOI UN BON COACH SE DISTINGUE-T-IL ET QUE FAUT-IL RECHERCHER?

## **UNE BONNE EXPÉRIENCE**

En pratique, un bon coach est une personne qui a déjà aidé ses clients à atteindre leurs objectifs et qui peut justifier de son expérience. Que ces informations soient publiques ou fournies sur demande, elles vous indiquent que vous pouvez faire confiance à votre coach pour vous aider à atteindre vos objectifs et maximiser votre investissement dans ses services de coaching.

## **EXPÉRIENCE DU MONDE RÉEL**

Un bon coach est quelqu'un qui a une expérience concrète, soit personnellement, soit en travaillant avec des clients, dans le domaine que vous cherchez à développer. Il s'agit d'une qualité importante chez un coach individuel, car son expérience lui permet de comprendre où vous en êtes, comment vous en êtes arrivé là et comment vous pouvez arriver là où vous voulez aller. Par exemple, si votre objectif est de devenir un dirigeant plus attentif et plus conscient de lui-même, vous n'engageriez pas un coach qui n'a jamais occupé de poste de direction ou travaillé avec un certain nombre d'autres dirigeants.

## **TRANSPARENCE**

Toute personne que vous envisagez d'engager doit être fiable, honnête et transparente, ce qui est particulièrement vrai pour les coachs professionnels. Ces professionnels sont étroitement liés à vos objectifs et à leur réalisation. Ils doivent donc faire preuve de transparence non seulement pendant les séances de coaching, mais aussi pendant le processus de sélection et de souscription. Dès le début, un bon coach mettra votre réussite au premier plan, même si cela signifie qu'il ne correspond pas à votre profil idéal en termes d'objectifs, d'expérience, de budget, etc.

## **UN PROCESSUS QUI A FAIT SES PREUVES**

Chaque coach professionnel suit son propre processus. Ce qui vous importe, en tant que coaché, c'est de trouver un coach dont le processus a fait ses preuves. Non seulement le fait de disposer d'un processus fiable vous donnera l'assurance que le coach que vous avez choisi pourra vous aider à atteindre vos objectifs, mais aussi que cela répondra à votre style d'apprentissage et à votre personnalité.

## **ACCESSIBLE**

Un bon coach professionnel est celui qui est accessible et disponible pour vous rencontrer selon vos conditions et votre emploi du temps. Vous ne devez jamais avoir l'impression que le soutien et l'orientation dont vous avez besoin ne sont accessibles qu'en fonction de l'emploi du temps de quelqu'un d'autre.

## **PASSION**

Un coach individuel passionné par ce qu'il fait, qui aide les autres à atteindre leurs objectifs, est bénéfique pour tous, mais surtout pour ceux qui commencent les séances de coaching avec des sentiments de stress, d'épuisement ou de scepticisme. En effet, la passion d'un coach pour vos objectifs et votre réussite peut vous stimuler, vous amenant à vous sentir plus engagé, préparé et motivé qu'auparavant.



# POUR COMMENCER : LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL GRÂCE AU COACHING INDIVIDUEL

Maintenant que vous savez ce qu'est le coaching, les différents types de coaching, leurs avantages et ce qui fait un bon coach, vous devriez être prêt à commencer votre recherche. Mais avant de faire des recherches sur Google, posez-vous les questions suivantes :

**Quel est votre objectif ultime ?** Qu'espérez-vous obtenir grâce au coaching ? Une fois que vous aurez défini cela, vous pourrez choisir le type de coach que vous engagerez.

**Selon vous, qu'est-ce qui fait un bon coach ?** Maintenant que vous savez ce qui fait un bon coach selon nous, sur la base de 30 ans de collaboration avec des coachs et des coachés, vous devez définir ce qui est le plus important pour vous afin de savoir sur quoi vous pouvez et ne pouvez pas faire de compromis.

Une fois que vous aurez répondu à ces questions, vous pourrez commencer à chercher un coach avec sérénité. Vous trouverez de nombreuses options adaptées à votre carrière, à vos objectifs et à votre style de vie. Par exemple, le coaching en ligne, les forfaits de coaching de trois mois et même les solutions de coaching personnalisées ne sont que quelques-unes des formules proposées par les coachs. Quel que soit votre choix, un bon coach qui s'investit dans votre réussite, comme c'est le cas ici à l'Institut Niagara, analysera vos besoins, vous proposera des solutions et personnalisera même les services proposés afin de répondre exactement à vos objectifs, votre budget et vos disponibilités.

# COACHING FOR THE EVERYDAY LEADER

The FAQs of Working With a  
Professional Coach



# INTRODUCTION

Every Olympic athlete has a coach. Someone who joins them at every early morning practice, creates a strategy and recreates it until it's perfected, and cheers them on from the sidelines, prepared to offer guidance and encouragement at exactly the right moment. In sports, coaches are key to an athlete's performance, motivation, and growth.

Much of the same goes for coaches in the business world. While there are countless ways to refer to these professionals, most often they will work under the title of executive, business, or leadership coach. In the simplest terms, their purpose is to provide guidance and support to help you achieve your goals. In other words, they may not be the ones out running the race, but they are keenly invested in seeing you succeed. That's because when you win, they win.

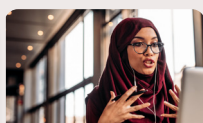
When you have the opportunity to work with a professional coach, you will have a number of questions. The following guide is written to answer the most commonly asked questions regarding professional coaching and to ultimately help you find a coach that will equip you to succeed in the short and long term.

## JUMP AHEAD



### CHAPTER 1

What is Coaching?



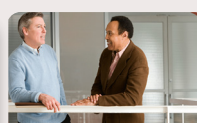
### CHAPTER 2

What are the Benefits of Coaching?



### CHAPTER 3

What Are the Different Types of Coaches?



### CHAPTER 4

Coaching vs. Mentoring vs. Training



### CHAPTER 5

What Makes a Good Coach and What to Look For?

## WHAT IS COACHING?

We all have experienced coaching many times in our careers. Whether it is from your boss, a peer, or another leader in the organization, you have probably been in a situation where you received feedback and advice. However, working with a professional coach is much different. In the context of working with a coach, you may be asking yourself what exactly is coaching? And why would I work with a coach?

The [International Coach Federation](#) (ICF) defines coaching as, “a partnership with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential. Coaching is a client-driven process that’s distinct from other service professions, such as counseling, mentoring, consulting, and training.”

It is a formal agreement for a set amount of coaching sessions between the one seeking out coaching and a professional outside of the organization who has the education, accreditation, and experience to help individuals and teams move towards their goals. Coaches provide opportunities for self-reflection, personal development, and the development of action plans that support your career trajectory and aspirations.



# WHAT ARE THE BENEFITS OF COACHING?

There is a multitude of benefits individuals and teams can receive from committing to professional coaching services. Some of the benefits of coaching include:

## **GREATER SELF-AWARENESS**

A coach helps you see yourself in ways you may not recognize, as well as how others perceive you. In a [Harvard Business Review article](#), the author found there are two types of self-awareness.

Internal self-awareness: This is how clearly you see your own values, goals, reactions, thoughts, feelings, strengths, weaknesses, and the impact you have on those around you.

External self-awareness: This is the recognition of how others perceive you in terms of values, goals, and behaviors.

Working with a coach uncovers what we do not see in ourselves and how others see us. Greater self-awareness has been shown to be associated with increased happiness, job satisfaction, and deeper, more productive, relationships with employees.

## **AMPLIFY WHAT YOU DO REALLY WELL**

Greater self-awareness helps you recognize and leverage strengths you may not realize you have or underestimated how strong you are. Often, people underestimate the strengths they possess as they see it as just the way they operate and have a hard time realizing that not everyone behaves or thinks that way. One to one coaching helps with this as it uncovers your unique capabilities and how you can apply them to achieve your goals.

## **RECOGNIZE AFFINITY BIAS TO BUILD EFFECTIVE RELATIONSHIPS**

An affinity bias is when we have the tendency to connect with others who share similar working, communicating styles or interests, backgrounds, and beliefs. One on one coaching sessions can help you recognize this within yourself and provide support in creating stronger relationships with a larger, more diverse, group of people.



## **BUILD PROFESSIONAL CONFIDENCE**

Professional confidence comes from the internal self-belief you can indeed take on a project, step into a leadership role, or accomplish a stretch goal. One on one coaching helps identify your limiting beliefs, silence the negative self-talk, and prevent you from self-sabotaging. Your coach can equip you with the tools and techniques to create a positive outlook for yourself, which starts from within.

## **GOAL CLARITY AND THE DEVELOPMENT OF AN ACTION PLAN**

One of the biggest impacts professional coaching services can provide is to help you get clarity on your goals and aspirations, and develop a roadmap to achieve them. Coaches act as a support system along the journey, providing an outsider's perspective on what is moving you closer to your goal or what is getting in the way, reinforcing what you want to achieve, and cheering you on every step of the way.

## **ACCOUNTABILITY AND MOTIVATION**

Achieving your goals is a marathon, not a sprint. There will be highs and lows; setbacks and roadblocks. A professional coach sets a level of accountability in the workplace that is typically unattainable when you go at it alone. Your coach will hold you accountable to achieving your aspirations, as well as encourage, motivate, and remind you of why you're on this journey when things get tough.

Ultimately, a one on one coach is there to see you achieve your goals. Throughout the coaching process, they help you develop new ways of thinking, seeing yourself, and operating that set you on the path to success.

# WHAT ARE THE DIFFERENT TYPES OF COACHES?

Much of the confusion around coaching can be traced back to the many names it goes by. To help you decipher the industry lingo, here are some of the most common types of coaching, so the next time you see the title, you have a better idea of what it is they actually offer.



## EXECUTIVE/LEADERSHIP COACH

After studying different definitions of executive and leadership coaching, it became clear that the purpose of both of these types of coaches is to “[provide a safe, structured, and trustworthy environment](#) in which support is offered” and one’s leadership capacity is expanded. Though the main difference between a leadership coach and an executive coach is the level of seniority a coach targets for their services.



## ONE ON ONE COACH

It may feel like coaching is exclusive to those in executive and leadership positions. In fact, there are coaches who work at any level in the organization regardless of title. This means high performing individual contributors, high-potentials, and new managers or supervisors can reap the benefits of one on one coaching with someone who acts as their sounding board, requires accountability, helps them define goals, and creates an action plan to make those goals a reality.



## PERFORMANCE COACH

The work of a performance coach significantly overlaps with the work of a one on one coach. One [performance coach who worked with Google](#) explains that he helps clients through career changes, workplace relationships problems, balancing work and life, and building self-confidence. So, while much of what a performance coach does will seem very similar to a one on one coach, their main focus will be on your job performance and how to improve it.



### GROUP COACH

A group coach provides coaching to a group of individuals who may or may not work together, but who have a common goal. In other words, [group coaching](#) “leverages the resources and knowledge of a group of individuals working on a common theme but who have different individual performance goals.” For example, a peer group may seek out group coaching on the topic of [people management](#), although the individuals each have different levels of experience or knowledge on the topic.



### TEAM COACH

The term “team coach” and “group coach” are often used interchangeably, although they really shouldn’t be. The [ICF defines team coaching](#) as a “systemic approach designed to support a team to maximize its collective talents and resources to accomplish and exceed the goals required by the organization.” Therefore, team coaching is different from group coaching as it is used for coaching intact teams with a common goal or project.



### PEER COACH

Unlike any other type of coach, a [peer coach](#) doesn’t need to have any previous coaching experience. This is because peer coaching happens between two individuals of an equal or similar status, who may or may not work in the same department, company, or even industry. All that matters in this type of coaching relationship is that each party is mutually willing to help and support one another either on an ongoing basis or to achieve a specific goal.



### BUSINESS COACH

Unfortunately, the term “business coach” is used far and wide, making it one of the more confusing terms to decipher. Though by definition, a [business coach](#) is “a professional mentor that guides a client through the ups and downs of owning and running a business. Business coaches provide business owners with recommendations for growth and determining their company’s goals.”



### ORGANIZATIONAL COACH

An organizational coach does much different work than any of the other types of coaches listed above as they work with senior leaders and executives to align leadership behavior with strategic initiatives and organizational goals. The Institute of Coaching, an affiliate of Harvard Medical School, explains, “[organizational coaching](#) aims at fostering positive, systemic transformation within organizations. It is frequently used to help organizations achieve strategic objectives, enhance leadership capability, and create culture change. Broader organizational needs are placed front and center, and the coaching is used to scale-up change across the enterprise.”



### LIFE COACH

This is another term that falls into the trap of being used far and wide by professionals referring to an expansive range of services. That’s because a [life coach is defined](#) as, “someone professionally trained to help you maximize your full potential and reach your desired results.” Given that this definition could apply to any of the types of coaches on this list, if you seek out a life coach, you will want to be sure to carefully do your research and ensure their experience aligns with your specific needs or goals.

# COACHING VS. MENTORING VS. TRAINING: HOW ARE THEY DIFFERENT?

Coaching, mentoring, and training all exist for the same purpose; personal development to help you grow your ability to contribute more to your organization and reach your full potential. Therefore these terms are often used interchangeably but coaching, mentoring, and training are unique.

## **Coaching vs. Mentoring**

Let's start with the similarities. Coaching and mentoring are one on one relationships with someone who advises and supports you in your career. In both scenarios, these relationships are designed to help you grow and develop.

Now, what are the differences between coaching and mentoring?

Coaching is a formal relationship with an accredited individual whose career is professional coaching. They're trained to ask thought-provoking questions that help the coachee see themselves clearly to make decisions, changes, and develop a roadmap for goal attainment by breaking down your end goal into smaller achievements. They identify specific development areas and work with you to obtain the skills you need to succeed in those areas.

The relationship with a one on one coach is typically shorter than a mentor, ranging from three months to a year. The goal is performance-driven and the arrangement is formal, meaning there are structured coaching sessions throughout the engagement.

Whereas mentoring in the workplace is typically an informal relationship with someone who has "been there." Mentors are usually someone who holds or has held a senior role that draws upon their own experience to offer advice, insight, and guidance. They instill the lessons they've learned while moving up the corporate ladder and identify pitfalls to avoid. These relationships are typically less formal and can last for a number of years.

## **Coaching vs. Training**

Training and coaching are similar in that they develop or amplify skills so you can contribute more in your role at work. Though training is different as it typically takes place in a group setting, either with individuals from your own organization or in an open enrollment setting, with professionals from a variety of organizations. Training content is predetermined by the course curriculum, whereas in the case of coaching, the desired development and outcomes are co-created between you and the coach during your first few meetings.



# WHAT MAKES A GOOD COACH AND WHAT TO LOOK FOR?

## **A SOLID TRACK-RECORD**

Practically speaking, a good coach is someone with a track-record of helping clients attain their goals and who is willing to attest to their experience. Whether this information is public or by request, what this tells you is that your coach is someone that can be trusted to help you achieve your defined goals and maximize your investment in their coaching services.

## **REAL-WORLD EXPERIENCE**

A good coach is someone who has real-world experience, either personally or in working with clients, in the area you are seeking to develop. This is an important quality of a one on one coach as their experience informs their understanding of where you are, how you got there, and the ways you can get where you want to go. For example, if your goal is to become a more self-aware and mindful leader, you wouldn't hire a coach who has never held a leadership position or worked with a number of other leaders.

## **TRANSPARENCY**

Anyone you plan to hire in business should be reliable, honest, and transparent, though this is especially true for professional coaches. These professionals are closely tied to your goals and their achievement. So, not only do they need to be transparent during the coaching sessions but also during the selection and purchase process. From the beginning, a good coach will put your success first, even if that means that you aren't the ideal match in terms of goals, experience, budget, and so forth.

## **A TRIED-AND-TRUE PROCESS**

Every professional coach will have their own process. What matters to you as the coachee is finding a coach whose process is tried-and-true. Not only does having a trusted process give you the confidence your selected coach can help you achieve your goals, but that it will complement your learning style and personality.

**ACCESSIBLE**

A good professional coach is one who is accessible and available to meet with you on your terms and your schedule. You should never feel like the support and direction you require is only accessible based on somebody else's schedule.

**PASSION**

A one on one coach who is passionate about what they do and helping others achieve their goals, benefits everyone, but especially those who are starting coaching sessions with feelings of stress, burnout, or skepticism. That's because a coach's passion for your goals and success can flame your own, leading you to feel more engaged, prepared, and motivated than before.



# GETTING STARTED: UNLEASH YOUR POTENTIAL WITH ONE ON ONE COACHING

Now that you know what coaching is, the different types of coaching, the benefits, and what makes a good coach, you might feel prepared to begin your search. But before making any Google searches, think through the following:

**What is your ultimate goal?** What do you hope to get out of coaching? Defining this will determine the type of coach you hire.

**What do you think makes a good coach?** Now that you know what we think makes a good coach which is based on 30 years working with coaches and coachees, you need to define what is most important to you so you know what you can and cannot compromise on.

Once you have answers to these questions you can confidently begin seeking out a coach. You'll find plenty of options to fit your career, goals, and lifestyle. For example, online coaching, 3-month coaching packages, and even customized coaching solutions are just some ways coaches offer their services. Though regardless of what you choose, a great coaching provider who is invested in seeing you succeed, like we are here at the Niagara Institute, will analyze your needs, offer solutions, and even customize the offered services to meet your goals, budget, and timeline exactly.





Founded in 1971, The Niagara Institute is dedicated to providing relevant and accessible learning experience to the everyday leader through a network of leading content partners and topics spanning from leadership, communication, diversity and inclusion, business management, and sales effectiveness, In addition to training programs, the Niagara Institute offers one to one coaching, assessments, advisory services, and customized leadership training programs.

VISIT [NIAGARAINSTITUTE.COM](https://www.niagarainstitute.com) FOR MORE