

Coacher en courant ou le sport au service du leadership

A propos :

Laurent Chouraqui et son réseau de partenaires accompagnent entreprises et dirigeants tant en coaching de carrière qu'en accompagnement de managers vers une posture de manager coach, pour davantage de cohérence, d'efficacité et d'épanouissement.

Laurent Chouraqui est certifié par l'International Coach Fédération (ICF), label n°1 dans le monde pour la professionnalisation du coaching.

www.step-ahead.coach



En aidant à libérer les potentiels de chacun, à retrouver du sens à son action et à mieux se connecter aux autres, le coaching est devenu ces dernières années un élément structurant du management. Laurent Chouraqui en propose une approche inédite via le running avec COACH & RUN, une séance de 45 minutes qui casse le cadre de référence du manager, pour mieux se concentrer sur le moment présent et la problématique à traiter.

A l'écoute des évolutions du monde de l'entreprise, des nouveaux usages et des attentes des dirigeants, Laurent Chouraqui, spécialiste de l'accompagnement des managers, enrichit en permanence sa palette de solutions.

Dernière innovation en date : le Coach & Run, inspiré de méthodes pratiquées aux Etats-Unis et en Grande Bretagne, adaptées aux contraintes particulières des managers et des dirigeants d'entreprise.

Sportif accompli, Laurent Chouraqui a perçu les bienfaits que le sport peut apporter à un dirigeant soumis à un stress permanent et en manque de recul pour se concentrer sur l'essentiel et prendre les décisions qui s'imposent. Multi marathonien* et triathlète il reste un pratiquant très assidu du running et court depuis un an avec des clients, la course à pied étant l'un des sports les plus pratiqués par les cadres et dirigeants des entreprises.

« En cassant son cadre de référence habituel, j'amène le dirigeant à se concentrer sur le moment présent et la problématique rencontrée. C'est un vrai moment d'échange qui s'instaure et qui lui permet, parce qu'il est en dehors de l'univers professionnel sans aucun mail ou appel perturbateur, d'imaginer des solutions qu'il n'aurait peut-être pas envisagées autrement », explique Laurent Chouraqui, fondateur de Step Ahead Consulting.

Coach & Run leur permet de conjuguer la réflexion sur certaines de leurs problématiques professionnelles avec une séance de running d'environ 40/45 minutes à une allure de confort (dite « aérobie ») pour pouvoir se parler, de préférence tôt le matin voire à l'heure du déjeuner ou en fin de journée, facilement programmable dans un emploi du temps chargé.

Le temps du souffle, le temps de l'inspiration, le temps de la respiration.

« Le côté moins formel, permet d'aborder plus librement le sujet abordé. Le sport génère une sorte d'endomorphine stimulante qui décuple l'efficacité. En un peu plus de 45 minutes, j'ai réussi à formuler une réponse qui s'est avérée être une très bonne option »
- Adrien, Fondateur de Golden Moustache et Directeur Général Golden Network, le studio digital de M6.

« On est tout de suite dedans et les solutions viennent d'elles-mêmes. On ouvre ainsi plus largement son esprit que dans un cadre professionnel. Retour très positif » - Virginie, DRH Groupe Bouygues.

Sur une périodicité à définir avec le client, Laurent Chouraqui propose un parcours qui longe les bords de Seine mais peut aussi s'adapter aux impératifs du client.

Un accompagnement d'un genre nouveau que Laurent Chouraqui étendra bientôt à la pratique du golf à travers une journée d'accompagnement collectif des managers sur le thème de « l'intelligence relationnelle », autrement dit la capacité d'entrer dans la relation avec l'autre. Le golf est un parfait support pour cela, puisqu'il s'agit du sport de networking n°1 aux US.

**(Laurent Chouraqui s'est aligné sur les marathons de NYC, Paris, Londres, Madrid, Berlin, Turin, Athènes notamment)*

CONTACTS PRESSE

Alexia Chiche
a.chiche@rb-associes.fr
06 15 34 18 30

Philippe Sclavon
p.sclavon@rb-associes.fr
06 70 29 51 29

rb & associés
COMMUNICATION