

Démarrages de séances

Module 4

Objectifs :

Sécuriser l'environnement

Poser des questions ni trop ouvertes ni trop fermées (éviter les "Comment ça va aujourd'hui ? Que s'est-il passé depuis la dernière fois? ")

Lien avec l'agir, ou l'écoute de soi selon la personne présente

Exemple 1 : sécuriser / pilier s'écouter

"Bonjour,

Êtes-vous bien installée ?

Êtes-vous prête à démarrer la séance ?

Avoir un temps de calme rien que pour vous est essentiel, prenez le temps de fermer la porte, de mettre un post-it dessus "ne pas déranger", de décrocher votre téléphone...

Dites-moi quand vous êtes prête.

(...)

Parfait. Qu'aimeriez-vous célébrer aujourd'hui ?

(...)

Bien, je propose que vous preniez un moment pour fermer les yeux et ressentir cette gratitude pour tout cela.”

Exemple 2 : sécuriser / pilier agir

“Bonjour,

Êtes-vous bien installée ?

Êtes-vous prête à démarrer la séance ?

Parfait, commençons. Que retenez-vous du plan d’actions que nous avons mis en place ?

(... n’a pas fait grand chose)

D’accord. Et qu’avez-vous fait à la place qui a été utile pour votre objectif ?

(rien...)

Et en quoi ne rien faire vous a-t-il aidé à avancer ?

(...)

Que pensez-vous de ce plan d’actions ?

(...)

Que pourrait-on faire autrement la prochaine fois ?

(...)

Exemple 3 : sécuriser / pilier agir

“Bonjour,

Êtes-vous bien installée ?

Êtes-vous prête à démarrer la séance ? Prenez le temps nécessaire.

Parfait. Première chose que j’aimerais explorer ensemble, c’est votre motivation dans ce processus de coaching.

La réussite du processus repose sur votre engagement : comment l’évaluez-vous sur une échelle de 0 à 10 ?

(...)

Qu’est-ce qui permettrait de faire progresser votre motivation de 1 point ?

(...)

Concrètement, comment pourriez-vous le mettre en place pour la suite ?

(...)