

## Synthèse sur le CAP® : Partie 2, le processus

Module 8 | Les interventions spécifiques du coaching CAP® : pilier 4  
« Agir »

Partie 2 | Créer sa Vision, changer d'échelle

Chapitre 5

Ce que vous allez apprendre : retour sur la vision du CAP®

Ce que vous allez être capable de faire : mieux utiliser les outils du CAP®

### LE PLAN DU CHAPITRE :

1. La trame du processus de CAP®
2. L'objectif du processus de CAP®
3. Le cheminement dans le processus de CAP®
4. Travail personnel

## 1. La trame du processus CAP®

> Nombre de séances et durée libres

> Les possibilités de trames de processus :

	Ouverture	Exploration	Clôture
--	-----------	-------------	---------

Séance 1	Retour sur la roue de la vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exploration de la demande &gt; L'objectif</li> <li>◆ Clarification de l'objectif</li> <li>◆ Identification et exploration de ressources liées à l'objectif</li> <li>◆ Présentation du processus et de la boussole</li> </ul>	Récapitulatif des actions Question pour l'âme / préparer la suite
Séance 2	Retour sur son plan d'actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exploration de la notion d'écoute de soi, de pilotage automatique, avec une pratique à faire en séance par exemple, grille d'observation ou pratique de méditation.</li> <li>◆ Exploration des valeurs, travail à commencer en séance et à finaliser hors séance.</li> </ul>	Récapitulatif des actions (mantra écoute de soi choisir), questions pour l'âme sur les valeurs
Séance 3	Retour sur son plan d'actions	Nouveau temps d'écoute de soi possible, compléter le travail sur les valeurs si nécessaire, finaliser ce qu'elle a fait en séance, remplir la boussole les 3 valeurs (ou action hors séance)	Récapitulatif des actions, questions pour l'âme
Séance 4	Retour sur son plan d'actions Questionner sa motivation, ou le processus	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Commencer à travailler sur le "créer sa vision", visualisation "je crée ma vision" et grille de cohérence ce qu'elle fait au quotidien sur ses valeurs</li> <li>◆ Identifier des actions pour le faire plus au quotidien</li> <li>◆ Cibler le problème n°1 dans les outils utilisés</li> </ul>	Récapitulatif des actions (ressources actionnables internes), questions pour l'âme sur les talents (introduire la suite)
Séance 5	Retour sur son plan d'actions Pratique d'écoute de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ La personne a vécu une expérience pénible, on adapte les plans : grille SEPAB observation / accueil / connexion à ses valeurs</li> <li>◆ Identification d'expériences et personnes ressources pour rester dans sa Vision</li> <li>◆ Rédaction ensemble d'un mantra dédié à l'accueil</li> </ul>	Récapitulatif des actions (proposer lister ses plus grandes épreuves et leurs leçons + une pratique ressource)

Séance 6	Retour sur son plan d'actions Question pour l'âme (ce qui fait vibrer?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exploration épreuves de vie et leçons apprises</li> <li>◆ Enrichir de questions et d'une pratique d'accueil (gratitude par exemple)</li> <li>◆ Prendre note des 3 leçons</li> </ul>	Récapitulatif des actions (noter sur la boussole 3 leçons + identifier des façons de transmettre)
Séance 7	Retour sur son plan d'action et le feed-back leçons	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exploration : mettre l'accent sur son cheminement, ses avancées, feed-back positif / re-présenter la notion de contribution : a déjà avancé valeurs, leçons.</li> <li>◆ Question pour l'âme (qu'êtes-vous en train de réaliser?)</li> <li>◆ Revenir sur l'amour et les forces : par exemple une pratique de journée idéale dédiée à ses talents naturels, suivie de questions</li> </ul>	Récapitulatif des actions (feed-back et test sur les talents)
Séance 8	Retour sur son plan d'action et le feed-back talents	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exploration : Questions pour faire plus ce qui lui permet de valoriser ses talents / question pour faire le lien avec le problème de départ : en quoi vos talents pourraient vous aider à trouver des solutions à ....?</li> <li>◆ Si créativité difficile : 1 problème 20 solutions par exemple / Rédaction d'un mantra autour de ce pouvoir, de sa capacité à trouver des solutions (pilier 2)</li> <li>◆ Revenir sur la notion de contribution, la réunion des 3 clés explorées</li> </ul>	Récapitulatif des actions (des idées de contribution, rédiger son message)

<b>Séance 9</b>	Retour sur son plan d'action et le feed-back contribution	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Exploration</b> : La notion de contribution, l'aider à trouver des idées, remplir sa boussole (ou action hors séance)</li> <li>◆ <b>Visualisation sur sa Vision</b> : elle l'incarne au quotidien, dans sa contribution, dans sa façon d'aborder les situations difficiles</li> <li>◆ <b>Faire la synthèse du processus</b>, ce qu'elle a appris, en quoi elle est différente aujourd'hui, le récapitulatif de sa Vision : ses valeurs, sa contribution, les actions qui se dégagent ?</li> </ul>	<p>Récapitulatif des actions pour la suite (projets ? ressources internes ?)</p> <p>Clôture du processus, options proposées pour la suite</p>
-----------------	---	---	---

> **Remarque** : ce sont des suggestions, à adapter à la demande initiale, à la personne coachée, à ses besoins du jour aussi.  
 Attention à rester connecté(e) à lui, au-delà de sa trame.

### L'introduction aux outils

"Je vous propose à présent une visualisation pour explorer davantage cette notion de valeur : vous êtes prêt.e ?"

**VS**

"Je vous propose à présent une visualisation pour explorer davantage cette notion de valeur : dans cette visualisation, je vais vous inviter à faire un voyage dans le temps. Nous allons explorer ensemble les moments clés de votre vie, ceux où vous vous êtes senti(e) vibrer.

Je vais vous inviter à fermer les yeux pendant toute la durée de cette visualisation : vous êtes prêt(e) ?"

> **Remarque** : A adapter à la personne coachée, il n'est pas souvent nécessaire d'en dire beaucoup.

## 2. L'objectif du processus de CAP®

La présentation simple au client du CAP®, de la Vision

« Votre Vision, c'est l'orientation globale que vous souhaitez donner à votre vie. C'est la réponse à "qui est-ce que je choisis d'être?", "qu'est-ce que j'ai envie de créer?". Votre pour quoi. »

Le CAP®, c'est une approche fondée sur l'idée que les problèmes que vous rencontrez au quotidien sont des symptômes de la perte de contact avec vous-même et l'absence de clarté, l'absence de direction.

C'est pourquoi notre coaching va être centré sur vous, sur votre Vision, au-delà de votre problème n°1. »

### A quel moment aborde-t-on l'objectif/problème du coaché

La personne coachée vient avec une demande principale, des demandes corollaires, des demandes non exprimées.

Le CAP® tourne également autour d'une demande de fond : celle d'identifier et créer sa Vision.

### Comment s'articulent-elles ?

#### > La séance 1 :

- ◆ Est dédiée à sa demande (ses demandes), et les traduit en un objectif ;
- ◆ Est l'occasion de prendre en notes les demandes, des exemples de situations problématiques rencontrées, des croyances, des émotions désagréables ;
- ◆ Est l'occasion d'explorer des ressources dédiées aux demandes exprimées.

#### > Les séances ultérieures :

- ◆ Explorent la demande de fond en faisant le lien avec les demandes exprimées (qui évoluent)
- ◆ Ciblent dans le choix des outils ce qui s'adapte le mieux
- ◆ Utilisent les situations problématiques comme base de visualisations (je crée ma vision, accueil, gratitude, visualisations du pilier 3)
- ◆ Ciblent les valeurs mises à mal dans les situations problématiques (travail plus approfondi sur les états d'être concernés, la confiance si problème de

confiance, la connexion si problème de conflits...)

- ◆ Explorent les croyances, les schémas liés aux demandes exprimées

Le choix des outils utilisés et leurs modalités sont adaptés.

### 3. Le cheminement dans le processus de CAP®

#### La prise de notes

Les demandes exprimées et non exprimées

Les croyances et schémas identifiés (réagir immédiatement si possible)

Les éléments qui vont permettre un feedback positif

Les éléments d'informations sur les clés de la boussole

Les idées d'actions (actions externes, ou ressources actionnables liées à sa Vision)

#### La boussole

4 mantras à rédiger et à reprendre sur la boussole : à faire en exercices hors séance ou en séance

4 éléments d'informations à reprendre sur la boussole, valeurs clés, talents principaux, leçons de vie, contribution : à faire en exercices hors séance ou en séance

> **Remarque : des éléments complémentaires peuvent être ajoutés, au choix.**

- ◆ La mission, message plus général, au centre ;
- ◆ Les ressources actionnables, autour.

#### La clôture du processus

> **Entretien de bilan :**

- ◆ *Pourquoi la personne était venue ?*
- ◆ *Les changements qu'elle souhaitait voir se produire ?*
- ◆ *Les progrès qu'elle a obtenus ?*
- ◆ *Ce qui lui fait dire qu'elle a progressé ?*
- ◆ *Pourquoi certains progrès n'ont pas été accomplis ?*
- ◆ *Ce qu'elle a appris ?*
- ◆ *Ce qu'elle retient pour l'avenir ?*

> **Plan d'actions pour la suite :**

- ◆ Proposer quelques pratiques ciblées à garder avec elle pour continuer son exploration
- ◆ Préparer un plan d'action pour la suite

> **Échanges autour du processus de coaching lui-même :**

*Qu'avez-vous aimé ?*

*Qu'avez-vous moins aimé ?*

*Si nous retravaillons ensemble, que pourrais-je revoir ?*

> **Remarque :** lorsque l'exploration principale est terminée, on peut proposer à la personne coachée des options.

- ◆ *"J'ai le sentiment que notre processus de coaching touche à sa fin : qu'en pensez-vous ?"*
- ◆ *"En quoi pourrais-je vous être utile pour la suite ?"*

## 4. Travail personnel

- ◆ Découvrir les illustrations de processus proposées
- ◆ Exercice autour des idées de trames de processus (fiche-exercice "trames de processus")
- ◆ Reprendre les différents outils étudiés, et trouver différentes façons de les présenter (fiche-exercice "les présentations")
- ◆ Formaliser une façon simple de présenter son activité de coach, le CAP®, et la Vision (fiche-exercice "les présentations")