

Trames générales de processus CAP

Module 8

Objectifs :

- Proposer différentes façons d'organiser le processus CAP, sur des thématiques différentes
- Retenir l'idée de s'adapter au coaché et à ses besoins exprimés

Exemple 1 : sortir d'un burn-out

La personne arrive avec cette problématique : actuellement en burn-out, j'ai le sentiment de ne pas savoir qui je suis vraiment ni ce que j'aime, ni ce que je sais faire.

Prise de contact préalable :

"Bonjour, merci de m'avoir contactée.

Avant de démarrer le processus de coaching je vous propose cet entretien pour faire connaissance, et nous assurer l'une et l'autre qu'on peut avoir une collaboration fructueuse et vous aider atteindre votre objectif.

Pourquoi la démarche de coaching vous intéresse-t-elle ?

- (...)

En ce qui me concerne, je pratique le coaching de l'alignement au projet, un processus de coaching qui ne s'arrête pas à la problématique rencontrée par la personne, mais l'aide à aller au cœur du problème de fond, qui est toujours un problème de déconnexion de soi.

Si à l'issue de cet entretien vous souhaitez démarrer le processus, je vous adresserai un formulaire d'inscription avec quelques questions pour vous aider à vous immerger dans le processus d'introspection.

Car il sera notamment question d'écoute de soi dans ce modèle de coaching.

Ensuite on lui enverra le formulaire d'inscription, et éventuellement la roue des domaines de vie.

[> Cas commenté prise de contact préalable ici](#)

Première séance :

Examiner la demande et clarifier son objectif
Présenter le CAP et la boussole

[> Cas commentés sur ces étapes](#)

Deuxième séance :

Explorer 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.

Explorer les expressions de l'âme ou valeurs, travail à commencer en séance et à finaliser hors séance.

[> Cas commentés sur ces étapes ici](#)

Troisième séance :

Proposer un nouveau temps d'écoute de soi,
Compléter le travail sur les valeurs si nécessaire, finaliser ce qu'elle a fait en séance.

Explorer la notion de pouvoir créateur et de créativité.

Commencer à travailler sur la création de sa vision, visualisation et outils pour mettre en cohérence ce qu'elle fait au quotidien sur ses valeurs, c'est le processus d'alignement.

[> Cas commentés sur ces étapes](#)

Quatrième séance :

Avoir un retour sur les pratiques hors séance pour créer sa vision, proposer d'autres exercices pour faire plus et faire comme si en alternance.

Reprendre les indicateurs de l'objectif qui ont été vus pendant la première séance où elle a présenté son problème en détail, revenir dessus.

[> Cas commentés sur ces étapes](#)

Cinquième séance :

Explorer les freins et les blocages, **(mais toujours avec le tremplin de comment continuer à créer sa vision)**

Explorer plus en avant certaines croyances, certaines émotions submergeantes, certains schémas.

Remarque : peut être fait aussi de manière spontanée au fil de l'eau quand quelque chose est identifié, et doit systématiquement être suivi d'une exploration du Choisir l'amour.

Travail hors séance : travail sur les épreuves de vie et leçons associées.

[> Cas commentés sur ces étapes](#)

Sixième séance :

Explorer les talents.

Consacrer une partie de la séance à la finalisation de la boussole autour des différents mantras qui reviennent sur l'exploration des différents piliers.

Aborder la notion de contribution, et trouver des idées d'activités liées aux valeurs, aux talents.

[> Cas commentés sur ces étapes](#)

Septième séance :

Proposer de clôturer le processus

Revenir ensemble sur ce qu'elle a le plus aimé, ce qui lui a le plus parlé, ce qu'elle aimerait garder avec elle.

Revenir sur le processus de communication entre Coach et Coaché.

Prendre le temps d'un plan d'actions pour la suite, où elle va pouvoir continuer son exploration de sa Vision et comment l'atteindre.

Exemple 2 : confiance en soi, présentation par piliers

Pilier écoute de soi :

- Pratique de retour à soi au début de chaque séance
- Travail sur le pilotage automatique
- Explication de l'importance de l'écoute de soi jusqu'à entendre cette partie de l'être plus subtile (**cœur, âme, ce qui "vibre" en soi**)
- Pratiques pour identifier ses valeurs, une ou plusieurs (**quand on fait ces pratiques, bien garder le cap de sa demande initiale, et s'assurer qu'on en tient compte dans ses pratiques**)
- Identification du mantra : *Quelle phrase vous aiderait à cultiver cette écoute de vous?*
- Report des valeurs dans la boussole
- Questions pour l'âme en début ou fin de séance

Pilier choisir l'amour :

- Pratique pour se connecter à sa capacité de choisir, de créer, à sa créativité (**un problème 20 solutions, développer la proactivité : je dois > je choisis, repérer le langage victime et le faire évoluer vers un langage créateur**)
- Pratiques pour créer sa vision en partant de situations difficiles
- Expériences ressources s'il identifie facilement des situations où ça se passe bien
- Suggestion pour partager sa vision et sa confiance en ses ressources régulièrement (**feed-back positifs réguliers**)
- Méditations sur la confiance, l'affirmation, la sérénité, pour les faire grandir en soi
- Boîte à outils "tout ce qui l'aide à avoir confiance" (**comme ça on a des ressources actionnables "faire comme si" et des actions "faire plus"**)
- Jeux de rôle pour remplacer des comportements antérieurs par des nouveaux + les principes de la communication alignée
- Identification du mantra : *Quelle phrase vous aiderait à cultiver ce choix de créer, de voir vos forces et ressources ?*
- Travail sur ses talents et forces naturelles : "gagner en confiance, c'est aussi connaître vos forces, prendre l'habitude de mettre le focus sur vos compétences, vos aptitudes, plutôt que sur ce qui ne vous convient pas parfaitement. Je vous propose qu'on examine ensemble vos forces naturelles, vos talents, vos ressources... qui sont des leviers pour atteindre vos objectifs" (**choisir parmi les pratiques**)

Pilier accueillir la peur :

- Quand une croyance, une peur, une blessure, un schéma est recensé, le noter, et proposer soit tout de suite, soit proposer une exploration en séance ultérieure
- Prise de conscience / accueil / transformation de croyances
- Grille SEPAB d'observation
- Pratique du journal de bord sur 3 semaines entre 2 séances des manifestations de ce manque de confiance + attention toujours garder le cap de sa vision, il y a de la place pour autre chose, donc poser des questions axées "autres choix de réponses"
- Pratique des positions perceptuelles sur les situations difficiles pour lui
- Pratique d'accueil de ce qui est désagréable en soi
- Identification du mantra : *Quelle phrase vous aiderait à cultiver cette notion d'accueil des événements désagréables ?*
- Exploration des épreuves de vie ? "Renforcer votre confiance en vous, c'est apprendre à mettre en valeur vos expériences, votre parcours, ce qui fait de vous une personne unique, une personne qui a tant à apporter. Êtes-vous d'accord pour aborder cet aspect de votre être, les moments les plus difficiles que vous avez traversés ?"
- Pratique pour tirer des leçons, des cadeaux, et noter sur la boussole.

Pilier agir :

- En début de séance, questionner la motivation, la réussite.
- En fin de séance, l'inviter à synthétiser son plan d'actions.
- Entre les 2, toujours faire le lien avec l'action (comment pourriez-vous faire, quelle première petite action...)

Exemple 3 : général, présentation par séance

	Ouverture	Exploration	Clôture
Séance 1	Retour sur la roue de la vie	Exploration de la demande > L'objectif Clarification de l'objectif Identification et exploration de ressources liées à l'objectif Présentation du processus et de la boussole	Récapitulatif des actions Question pour l'âme / préparer la suite
Séance 2	Retour sur son plan d'actions	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. Exploration des valeurs, travail à commencer en séance et à finaliser hors séance.	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	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 Identifier des actions pour le faire plus au quotidien Cibler le problème n°1 dans les outils utilisés	Récapitulatif des actions (ressources actionnables internes), questions pour l'âme sur les talents (introduire la suite)

<p>Séance 5</p>	<p>Retour sur son plan d'actions Pratique d'écoute de soi</p>	<p>La personne a vécu une expérience pénible, on adapte les plans : grille SEPAB observation / accueil / connexion à ses valeurs Identification d'expériences et personnes ressources pour rester dans sa Vision Rédaction ensemble d'un mantra dédié à l'accueil</p>	<p>Récapitulatif des actions (proposer lister ses plus grandes épreuves et leurs leçons + une pratique ressource)</p>
<p>Séance 6</p>	<p>Retour sur son plan d'actions Question pour l'âme (ce qui fait vibrer?)</p>	<p>Exploration épreuves de vie et leçons apprises Enrichir de questions et d'une pratique d'accueil (gratitude par exemple) Prendre note des 3 leçons</p>	<p>Récapitulatif des actions (noter sur la boussole 3 leçons + identifier des façons de transmettre)</p>
<p>Séance 7</p>	<p>Retour sur son plan d'action et le feedback leçons</p>	<p>Exploration : mettre l'accent sur son cheminement, ses avancées, feedback positif / représenter la notion de contribution : a déjà avancé valeurs, leçons. Question pour l'âme (qu'êtes-vous en train de réaliser?) Revenir sur l'amour et les forces : par exemple une pratique de journée idéale dédiée à ses talents naturels, suivie de questions</p>	<p>Récapitulatif des actions (feedback et test sur les talents)</p>
<p>Séance 8</p>	<p>Retour sur son plan d'action et le feedback talents</p>	<p>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? Si créativité difficile : 1 problème 20 solutions par</p>	<p>Récapitulatif des actions (des idées de contribution, rédiger son message)</p>

		<p>exemple / Rédaction d'un mantra autour de ce pouvoir, de sa capacité à trouver des solutions (pilier 2)</p> <p>Revenir sur la notion de contribution, la réunion des 3 clés explorées</p>	
<p>Séance 9</p>	<p>Retour sur son plan d'action et le feedback contribution</p>	<p>Exploration : La notion de contribution, l'aider à trouver des idées, remplir sa boussole (ou action hors séance)</p> <p>Visualisation sur sa Vision : elle l'incarne au quotidien, dans sa contribution, dans sa façon d'aborder les situations difficiles</p> <p>Faire la synthèse du processus, 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 ?</p>	<p>Récapitulatif des actions pour la suite (projets ? ressources internes ?)</p> <p>Clôture du processus, options proposées pour la suite</p>