

## Agrandir l'état d'ouverture

**Proposition :** Explorer son degré d'ouverture à l'autre, sa neutralité, l'observer pour l'agrandir et être le relais fidèle de : là où le coaché se trouve, vers là où il souhaite aller.

### Mode d'emploi :

Se poser des questions pour observer ses réactions et affiner sa posture ouverte et alignée.

Il est important d'identifier ses zones "d'ombre" et de les explorer, sinon on va fermer inconsciemment des ouvertures au coaché.

Y a t'il des zones dans lesquelles je ne veux pas aller en tant que coach ?  
Quelles thématiques résonnent particulièrement en moi ?  
Me gênent ? M'incommodent ? Me dérangent ? M'attristent ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Que se passe-t-il en moi si...**

1 - Décrivez ce qui se passe en le développant avec la grille SEPAB :

- *Les faits*

.....

.....

.....

.....

- *Les ressentis*

.....

.....

.....

.....

- *Les pensées*

.....

.....

.....  
.....

- *Les paroles*

.....  
.....  
.....  
.....

- *Les besoins*

.....  
.....  
.....  
.....

1

2 - *Que se passe-t-il en moi, dans chacune de ces situations, si je choisis d'incarner ma plus belle Vision de coach ?*

- *Le coaché ne respecte pas son plan d'actions ?*

.....  
.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• *Le coaché semble tourner en rond ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• *Le coaché s'enferme dans ses histoires ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• *Le coaché me dit qu'il souhaite arrêter ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• *Le coaché me dit que le coaching ne marche pas avec lui ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• *Le coaché me non à mes propositions ?*

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***Pour aller plus loin :***

M2 P2 C3 "L'état d'ouverture"