

Garder la maîtrise de l'échange

Proposition : S'exercer à interrompre l'autre pour garder la maîtrise des échanges en coaching.

Mode d'emploi :

Réfléchir à différentes formules pour interrompre celui qui parle
Initier une discussion 15-20 minutes avec un ami
Le prévenir des interruptions possibles
L'inviter à parler d'un épisode de sa vie important pour lui, et tester différentes façons d'interrompre

- **Idée 1 :** Interrompre pour reformuler "Qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment là ?"

Mon ressenti :

.....

.....

.....

- **Idée 2 :** Interrompre pour l'inviter à en tirer des enseignements
"Qu'est-ce que tu retires de ça ?"

Mon ressenti :

.....

.....

.....

- **Idée 3 :** Interrompre en annonçant qu'on va interrompre "Excuse-moi, je t'interromps ici"

Mon ressenti :

.....

.....

.....

Autres : tester plusieurs formulations

- **Idée 1 :**

.....

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

• **Idée 2 :**

.....

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

• **Idée 3 :**

.....

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

• **Idée 4 :**

.....

.....

Mon ressenti :

.....

.....

.....

Bilan de cet exercice d'interruption

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour aller plus loin :

M2 P2 C6 "Les pièges de la relation coach-coaché"