

Niveau 1 : Programme CAP™

RAPPORT D'AUTO-COACHING

par Mylène Muller





Rapport d'auto-coaching

La Méthode CAP™ est une méthode de Coaching de l'Alignement au Projet. Utilisant différents outils du coaching impactants et vibrants, cette méthode propose une structure logique de coaching, qui va au cœur de l'être avant de s'intéresser au faire. C'est une méthode de coaching complète et exigeante, qui tient compte de la globalité de la personne, de ses aspirations (le ciel), et de ses réalisations (la terre). Elle ne s'étend pas sur le "problème-symptôme" que rencontre la personne, mais sa Vision profonde, le "pour quoi" elle est là :-)

Les 3 niveaux de formation de la Méthode CAP™

La Méthode de Coaching de l'Alignement au Projet est enseignée dans un cursus composé de **3 niveaux de formation** :

- Niveau 1** : La formation de particuliers ou professionnels de l'accompagnement à s'auto-coacher > Le programme actuel Expérience CAP™
- Niveau 2** : La formation de particuliers ou professionnels de l'accompagnement à devenir ou enrichir leur pratique de coach > La formation Devenir Coach CAP™
- Niveau 3** : La formation des Coachs CAP™ à enrichir leur pratique et à développer leur activité > La formation Devenir Master Coach CAP™

Les attestations de formation

La réussite à chacun de ces niveaux est formalisée par une attestation, donnée sur évaluation.

- 🔴 La formation Expérience CAP™ est le niveau 1 de ce cursus
Titre de **Praticien CAP®**
- 🔴 La formation Devenir coach CAP™ est le niveau 2 de ce cursus
Titre de **Coach CAP®**
- 🔴 La formation Excellence CAP™ est le niveau 3 de ce cursus
Titre de **Master Coach CAP®**

Pourquoi devenir Praticien CAP®

Le titre de **Praticien CAP®** vous permet de faire valoir votre expertise en matière d'auto-coaching. Vous pouvez ainsi faire savoir à vos clients que vous avez suivi une formation complète et sérieuse qui démontre votre capacité à utiliser sur vous des outils de coaching.

Cela vous permettra de **vous distinguer**, et de **marquer votre engagement à prendre soin de vous pour adopter la juste posture**.

Cela sera tout particulièrement **apprécié de vos clients, si vous travaillez dans l'accompagnement et le bien-être**.

De manière générale, les "soft skills" sont de plus en plus valorisées par les employeurs, n'hésitez pas à valoriser vos nouvelles compétences auprès d'eux (écoute active, communication bienveillante, gestion de ses émotions, écoute de soi, fixation d'objectifs, organisation - priorisation, motivation...).

Le titre de Praticien CAP® vous permet également d'accéder à la formation de niveau 2 proposé par Mylène : **Devenir coach CAP™**.

L'évaluation Praticien CAP®

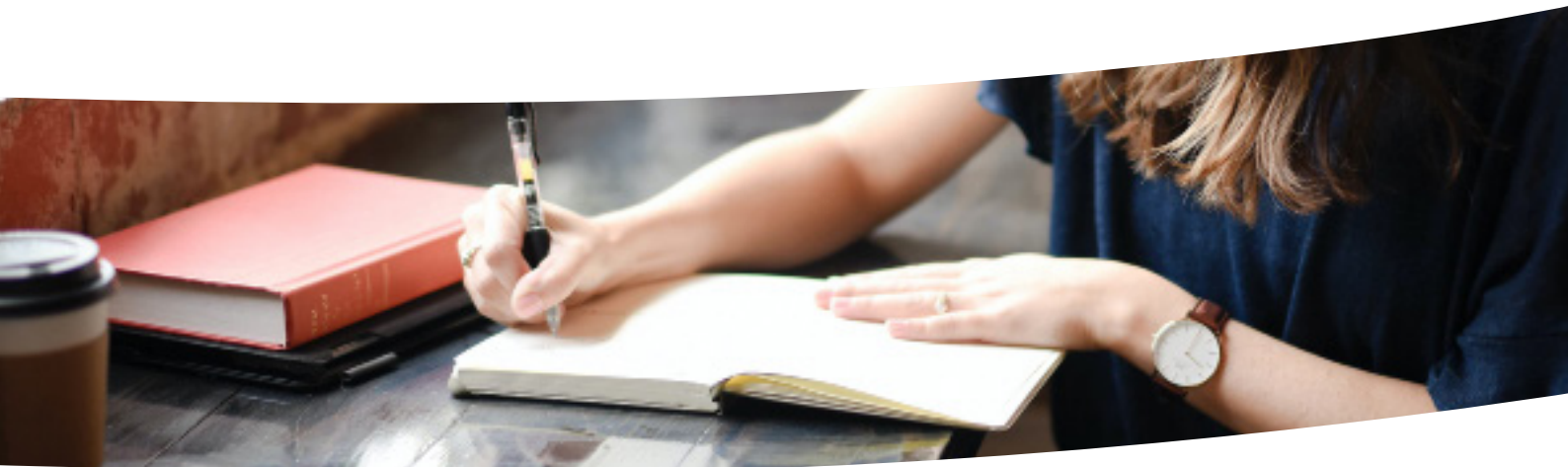
Parce que le coaching est une expertise profonde et nécessaire, qui repose sur 2 choses :

La connaissance des outils et **l'expérience** dans la mise en pratique ;
La posture, l'énergie, l'alignement du coach.

4 conditions doivent être remplies pour garantir l'expertise des personnes qui vont accéder au titre de Praticien CAP® :

- 🔴 Avoir répondu aux quiz et finalisé / rendu sa boussole ;
- 🔴 Avoir suivi au moins 4 accompagnements individuels ;
- 🔴 Avoir rendu le présent rapport d'auto-coaching ;
- 🔴 Avoir présenté son rapport lors de l'entretien final.

Cette attestation sera produite à l'issue de l'entretien final.



Le rapport d'auto-coaching

Le rapport d'auto-coaching a vocation à évaluer sa **capacité à s'auto-coacher**, en utilisant les outils de la **Méthode CAP™**.

Le stagiaire est invité à répondre à une série des questions qui témoignent de sa capacité à appliquer la Méthode CAP™ à ses objectifs personnels :

- 🕒 comprendre l'état présent,
- 🕒 créer un environnement propice au changement,
- 🕒 apprendre à s'écouter,
- 🕒 créer son système de valeurs,
- 🕒 avoir un regard constructif sur soi, les autres, le monde,
- 🕒 connaître ses forces et talents,
- 🕒 accueillir les peurs en soi, l'ego,
- 🕒 apprendre de ses épreuves de vie,
- 🕒 identifier sa contribution,
- 🕒 créer au quotidien (objectif, plan d'actions, suivi) qui il choisit d'être.

Nous vous proposons ici une trame des questions auxquelles vous pouvez répondre pour présenter votre rapport d'auto-coaching.

Vos réponses doivent être **détaillées**, à l'image de votre exploration intérieure :-)

A l'appui de ce rapport, nous vous invitons à nous transmettre votre boussole finalisée.

Partie 1 : Retour sur les 4 piliers

Cette partie pourrait être consacrée à l'exploration successive des axes de la boussole de l'alignement. Je propose d'appliquer les 4 axes du processus CAP à chacun des piliers :

Pilier n°1 "s'écouter", et **clé n°1 "créer son système de valeurs"** > application des 4 piliers

Pilier n°2 "choisir l'amour", et **clé n°2 "identifier ses talents"** > application des 4 piliers

Pilier n°3 "accueillir la peur", et **clé n°3 "recevoir les cadeaux cachés"** > application des 4 piliers

Pilier n°4 "agir", et **clé n°4 "offrir sa contribution"** > application des 4 piliers

Pilier 1 : s'écouter

Dessiner plus clairement l'atteinte de l'objectif "explorer le pilier 1 de la boussole"

Qu'est-ce qui se passe actuellement pour vous, s'agissant de cette branche de la boussole ?

Est-ce difficile pour vous ?

Qu'est-ce qui est difficile ?

Qu'est-ce qui est facile ?

Qu'est-ce qui est facile ?

Qu'avez-vous appris de votre exploration ?

Quel est l'élément le plus précieux que vous retenez ?

Pilier 2 : choisir l'amour

Lister ses ressources pour atteindre cet objectif "explorer le pilier 2 de la boussole", les activer régulièrement

Qu'est-ce qui peut vous aider à y parvenir ?

De quelles qualités avez-vous besoin pour cela ?

Quand les avez-vous déjà utilisées (expériences ressources) ?

Comment les activer à nouveau ?

Autour de vous, pouvez-vous trouver des appuis (personnes ressources) ?

Comment les renforcer ?

Pilier 3 : accueillir la peur

Lister ses freins, comment les éviter

Qu'est-ce qui peut vous empêcher de continuer à explorer le pilier 3 de la boussole ?

Comment les éviter ?

Quelles stratégies mettre en place ?

Quoi d'autre ?

Pilier 4 : agir

Leviers état d'esprit d'explorateur/trice, organisation, motivation, efficacité

Quelles sont les 5 actions principales que vous allez mettre en place pour continuer à explorer ce pilier 4 ?

Comment allez-vous permettre à ces actions d'être réalisées ? (Organisation, suivi)

Comment allez-vous suivre cette intention ? (Motivation)

Partie 2 : Votre Vision

Dans cette partie du rapport, il serait intéressant de présenter **ce qu'est votre Vision, ce que vous souhaitez garder précieusement avec vous, et comment vous allez la créer** :

Votre Vision, c'est à la fois **vos Valeurs essentielles (ressenties et vibrantes)**, votre Contribution (ce que vous avez de plus beau à offrir au monde), et les actions clés pour vous autoriser à Vivre cela.

Quelles sont vos valeurs clés, et pourquoi ?

Quelle est votre plus belle contribution ?

Quel message aimeriez-vous laisser de votre passage ici ?

Quelles actions principales (à long terme, à moyen terme, à court terme) vont vous permettre de créer votre Vision :

Les outils de gestion du temps que vous avez retenus et qui vont vous aider à la créer :

- Segmentation de vos actions
- Programmation de votre plan d'actions
- Organisation de votre suivi

Les outils de motivation que vous allez mettre au service de votre Vision :

Ressources internes

- *Qu'est-ce qui vous aide à garder le cap ?*
- *Comment pouvez-vous le faire davantage ?*
- *Qu'est-ce qui fait baisser votre motivation ?*
- *Que mettez-vous en place pour en tenir compte ?*

Ressources externes

- *Qui vous stimule ?*
- *Qui vous freine ?*
- *Quelles décisions prenez-vous sachant cela ?*

Le mot de la fin

Que ce rapport marque pour vous la fin d'une période, et le début d'une nouvelle !
Que ces outils deviennent pour vous des habitudes, pour créer chaque jour qui vous choisissez d'être.

Soyez vous-mêmes : unique, passionnant.e, inspirant.e !