

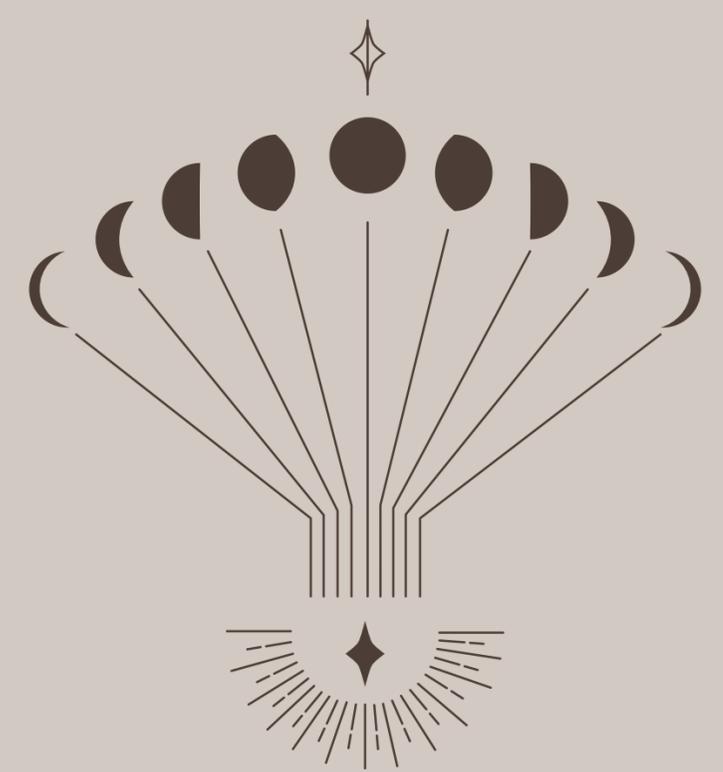
Bienvenue



Féminine  
COACH 

Formation Certifiante de

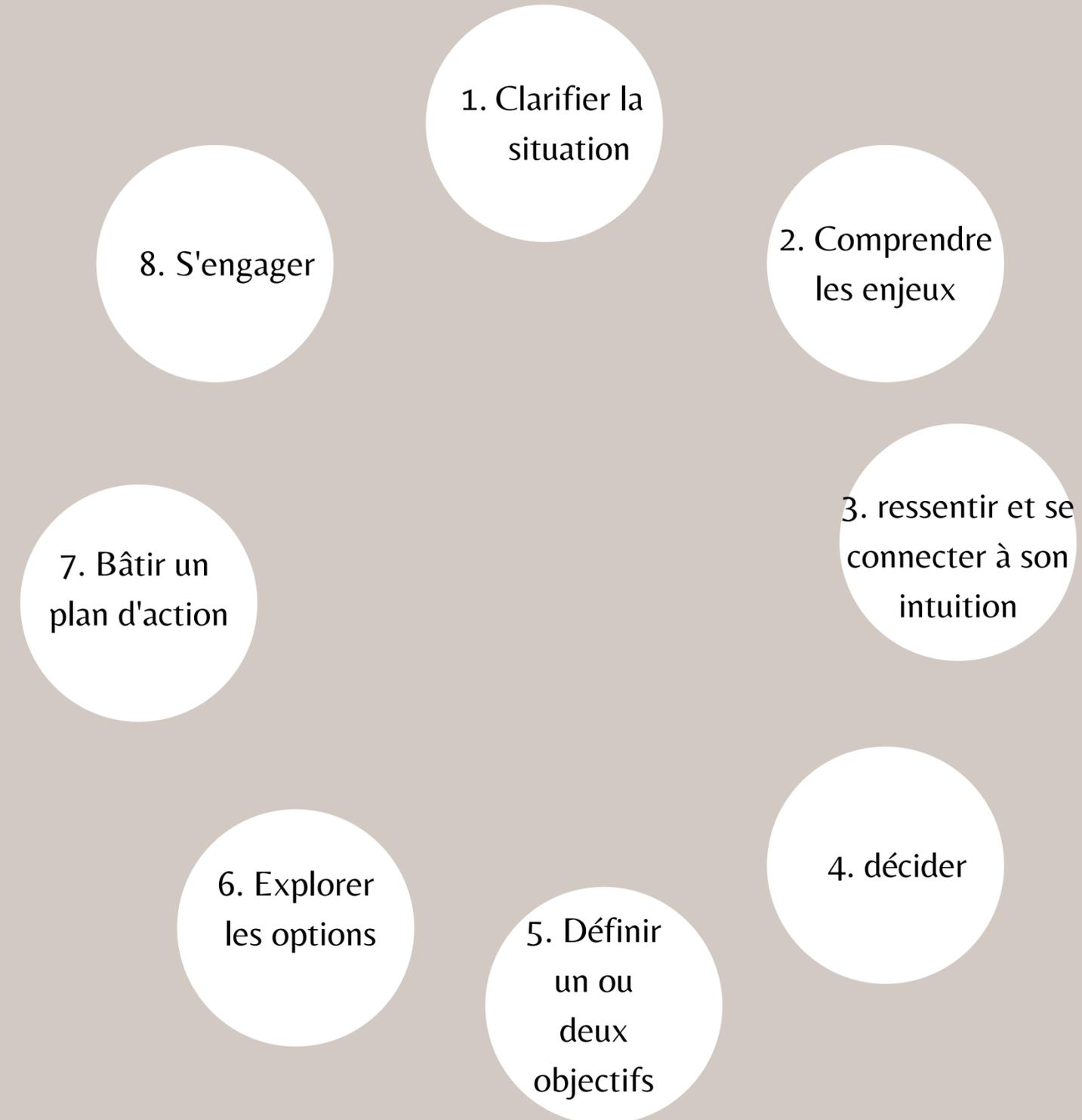
# OBJECTIFS :



Entretien de coaching - partie 2

- Maîtriser la phase 4 d'un entretien de coaching : la détermination d'objectifs

# ENTRETIEN DE COACHING FÉMININE COACH



# PHASE 4 : DÉFINIR LES OBJECTIFS

2 types d'objectifs : Objectifs généraux et spécifiques

- OBJECTIFS GÉNÉRAUX: A l'échelle d'un cycle de coaching (ex 6 séances)

- 1 objectif global
- 2-3 objectifs spécifiques
- Des indicateurs de mesure de l'atteinte des objectifs spécifiques et global

# Pour chaque séance

- 1 objectif spécifique pour la séance du jour qui est une déclinaison de ceux actés à l'échelle du cycle de coaching
- Un indicateur de mesure de l'atteinte de l'objectif de séance

## Exemple

Objectif général : Affirmer son leadership au sein de l'équipe.

Objectifs spécifiques : Communiquer plus efficacement. Donner plus de feed-back.

Objectif de séance 1 :

Il s'agit d'une problématique concrète amenée par votre client le jour J en lien avec son objectif général et ses objectifs spécifiques.

Ex : « Je voudrais savoir comment adresser tel incident survenu avec mon collaborateur Pierre » (il y a un lien avec Communiquer plus efficacement).

« La meilleure façon de prévoir l'avenir  
c'est de l'inventer »  
Steve Jobs



Quelques critères :

- Dépend de moi
- Ecologique
- Stimulant, whaou !
- Est formulé positivement

Le critère SMART



# 5 CRITÈRES



## SPÉCIFIQUE

Définir clairement le résultat attendu.



## MESURABLE

Quatifier mon objectif afin de déterminer si je l'ai atteint.



## ATTEIGNABLE

Définir des moyens réalistes pour atteindre mon objectif.



## RÉALISTE

Tenir compte des différentes contraintes (environnement, ressources, etc.).



## TEMPOREL

Préciser l'échéancier ou une date limite pour l'atteinte de mon objectif.



**AUGMENTER MA CONSOMMATION** de fruits et légumes.

Consommer chaque jour **5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES** selon le Guide alimentaire canadien.

**PRÉVOIR LA LISTE D'ÉPICERIE** afin d'avoir ce qu'il faut pour ajouter un fruit en collation et une portion de légume au dîner.

Il me faut **AJOUTER 2 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES** par jour par rapport à mes habitudes.

Échéancier : **D'ICI LE 31 MARS 2018.**



Pouvoir **FAIRE DU JOGGING.**

Courir lentement pendant **15 MINUTES.**

**CONSULTER UN KINÉSIOLOGUE** pour obtenir un programme adapté selon mes besoins.

Je peux aller **COURIR 3 FOIS LE MATIN** avant de me rendre au travail.

Je me donne **3 MOIS** pour réussir à atteindre mon objectif.



**PRENDRE UN PEU DE TEMPS** pour moi tous les jours.

Me réserver **30 MINUTES** seul chaque jour.

**ALLONGER MA PÉRIODE DE LECTURE** avant le coucher (débuter plus tôt).

**MIEUX ORGANISER MON TEMPS** et demander l'aide de mon conjoint pour les tâches afin de me libérer plus tôt.

Dans **3 SEMAINES**, j'aimerais terminer presque toutes mes soirées avec 30 minutes à moi.

# Quelques exercices pour faire la différence entre objectif général et spécifiques

## Objectif Général

Être en meilleure forme physique et me sentir mieux dans mon corps

## Objectif Spécifique

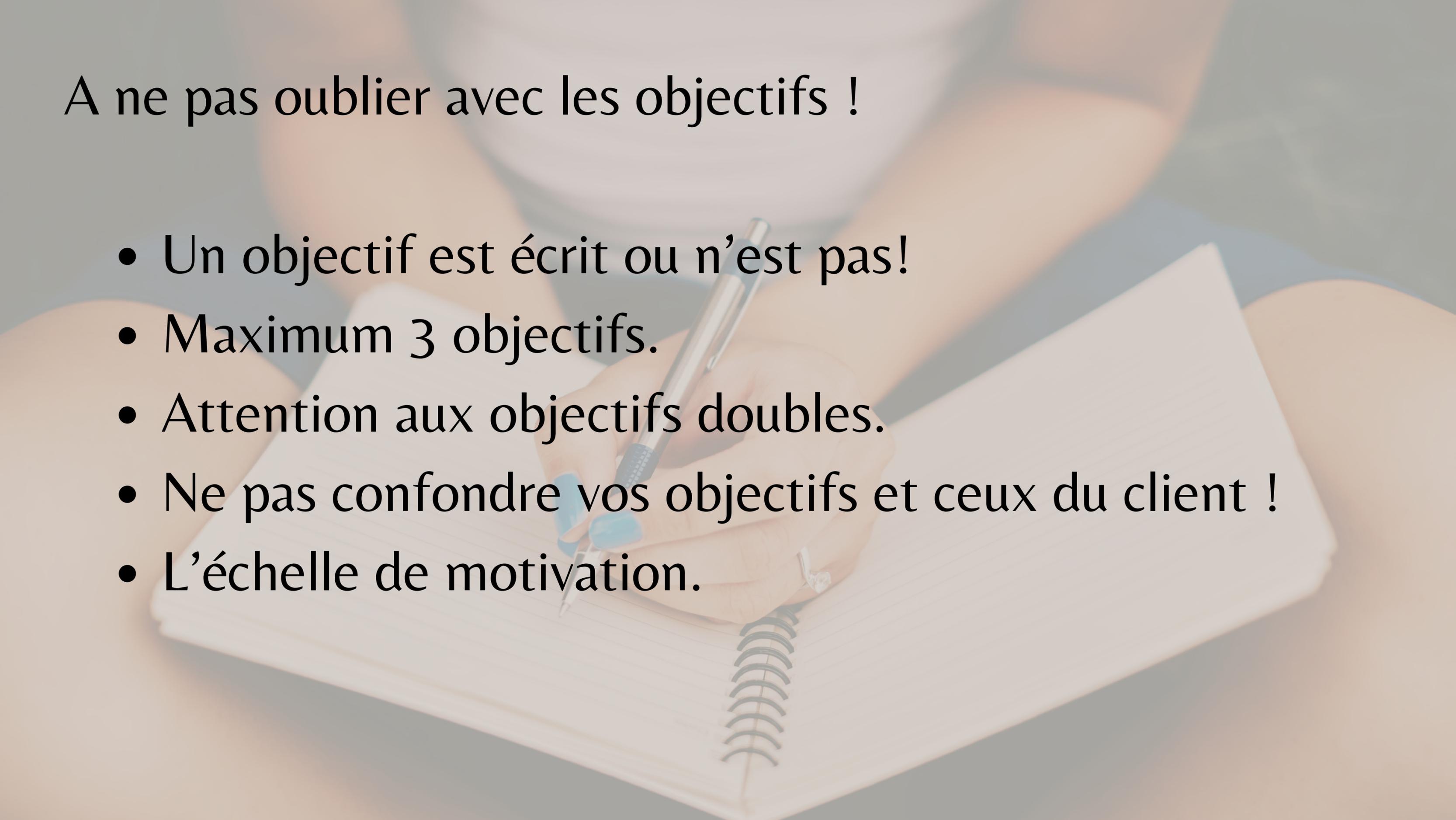
1. Perdre 6kg dans 6 mois
2. Faire du sport 2x par semaine pdt 45 minutes
3. Augmenter les légumes

# LES INDICATEURS DE MESURE

Permettent de savoir de façon factuelle s'il y a des progrès et si l'objectif est atteint.

- Critères partiels : comment sauras-tu que tu es sur la bonne voie ?
- Critères finaux : comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?



A background image showing a person's hands writing in a spiral-bound notebook with a blue pen. The notebook is open, and the person is wearing a white shirt and a blue top. The text is overlaid on this image.

A ne pas oublier avec les objectifs !

- Un objectif est écrit ou n'est pas!
- Maximum 3 objectifs.
- Attention aux objectifs doubles.
- Ne pas confondre vos objectifs et ceux du client !
- L'échelle de motivation.

# INDICATEUR DE MESURE

## Objectif global

Avoir de meilleures relations avec mes collègues et mes amies

## Objectif partiel

- Parler plus calmement en gérant ses émotions en cas de difficultés
- Faire preuve de souplesse et de diplomatie en écoutant et acceptant les idées des autres

## Critère de Mesure

- Pas de plaintes des collègues auprès de mon chef
- Aucun départ de réunion en criant et claquant la porte

## A ne pas oublier à la suite de la fixation des objectifs

- On aide le client à comprendre ce qui l'a empêché jusqu'à maintenant d'atteindre son objectif par lui-même ?
- On cherche à comprendre quels sont ses freins, ses croyances limitantes, ses peurs, ses valeurs, ses besoins non satisfaits qui le maintiennent dans la situation présente ?
- La prise de conscience précède et facilite notre capacité à rechercher des options et des actions à mettre en place.

Pour cela vous pouvez utiliser :

Les techniques de clarification de la situation.

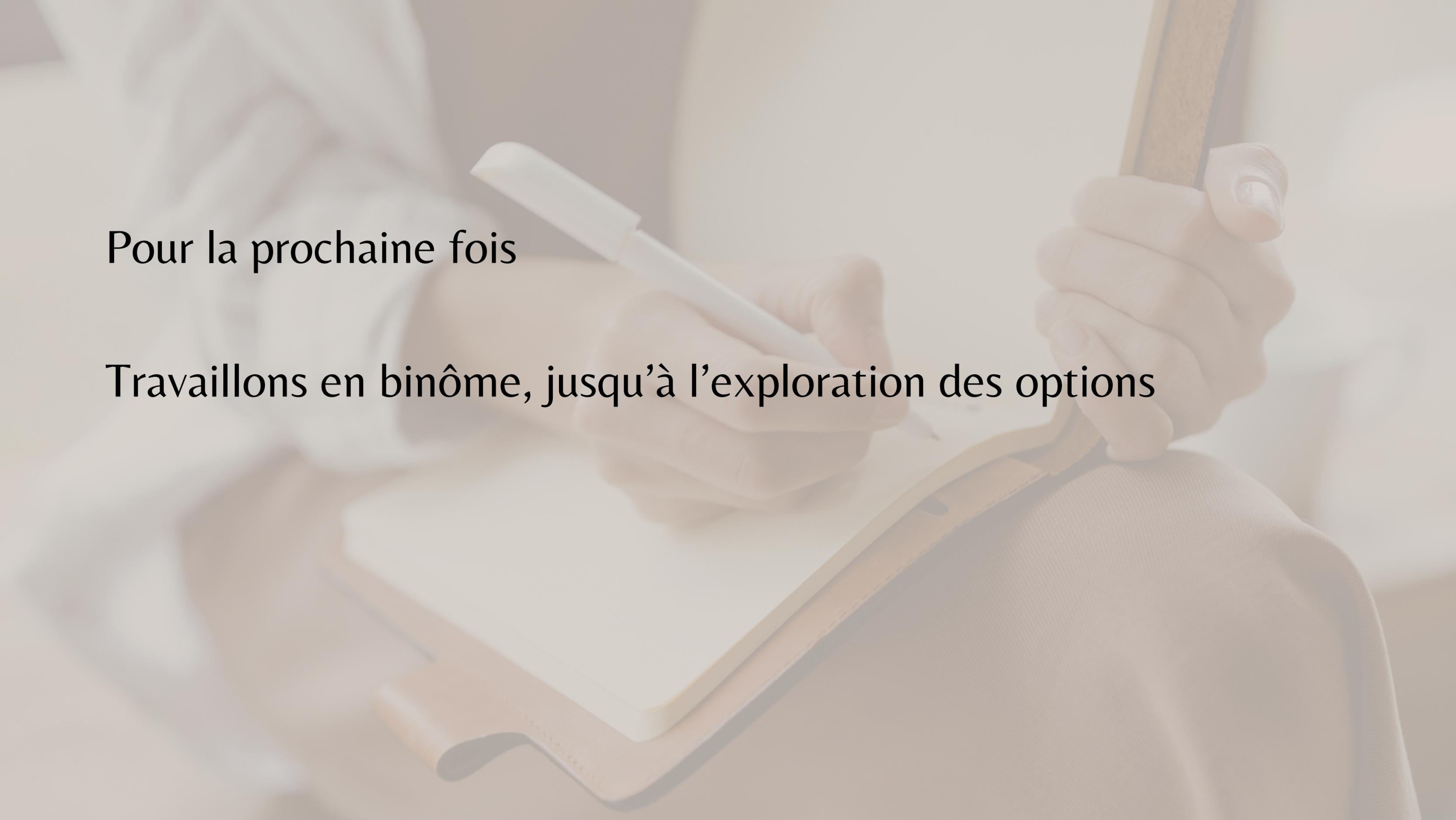
Exemples de questions : Qu'est-ce qui t'empêche de ? Qu'est-ce qui malgré-toi te retient de ? Qu'est-ce qui est en ton pouvoir dans cette situation ? Quel regard portes-tu sur la Situation actuelle qui ne t'aide pas à progresser ? ...

Puis une communication directe pour mettre à jour l'élément principal à travailler.

Exemples de questions : Est-ce que tu crois que...? J'ai le sentiment que ce qui est plus Important pour toi, c'est... Qu'est-ce que tu réalises quand tu dis cela ? Que vas-tu faire de cette prise de conscience pour atteindre plus facilement ton objectif ?...

Les outils nécessaires pour aider votre client à progresser sur l'élément principal détecté.

Exemples : Le faire travailler sur l'assertivité ou les drivers. L'aider à assouplir une croyance limitante. Lui proposer des exercices pour améliorer sa confiance en soi. Savoir de quoi il a besoin pour calmer une peur...

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands writing in a notebook. The person is wearing a white long-sleeved shirt. They are holding a white marker in their right hand and writing on a white page. The notebook has a brown cover. The background is out of focus, showing more of the person's shirt and the notebook. The overall tone is warm and professional.

Pour la prochaine fois

Travaillons en binôme, jusqu'à l'exploration des options

Avant de se quitter...

Petit tour de table...

Avec quoi repartez-vous ?

