

Bienvenue

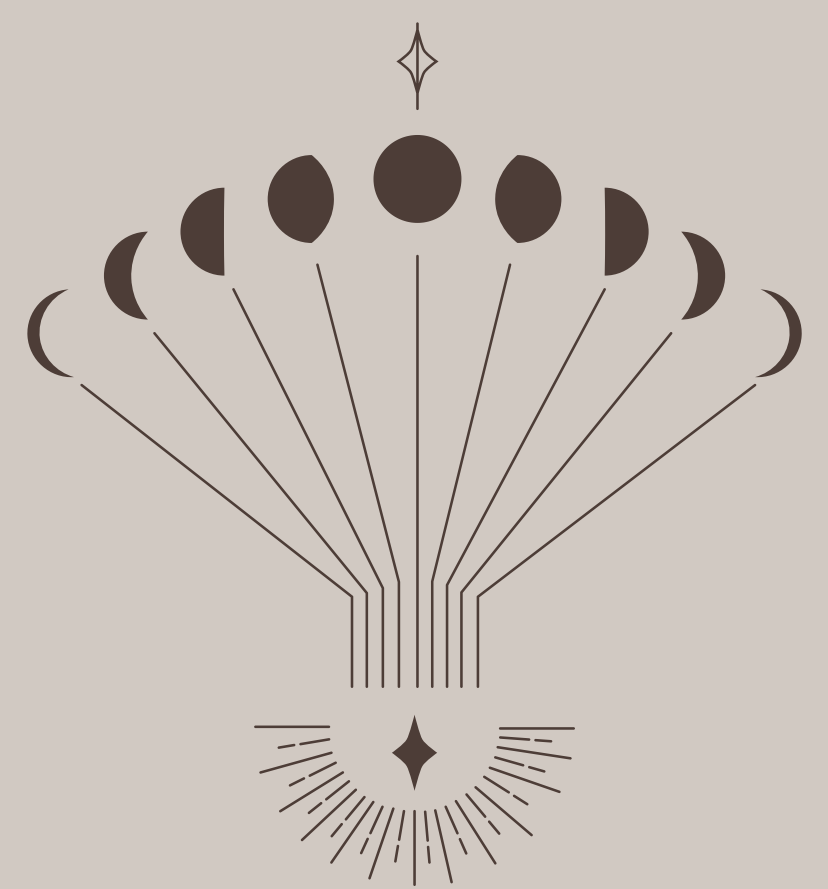


Féminine
COACH 

Formation Certifiante de

OBJECTIFS :

Entretien de coaching - partie 3



ENTRETIEN DE COACHING FÉMININE COACH



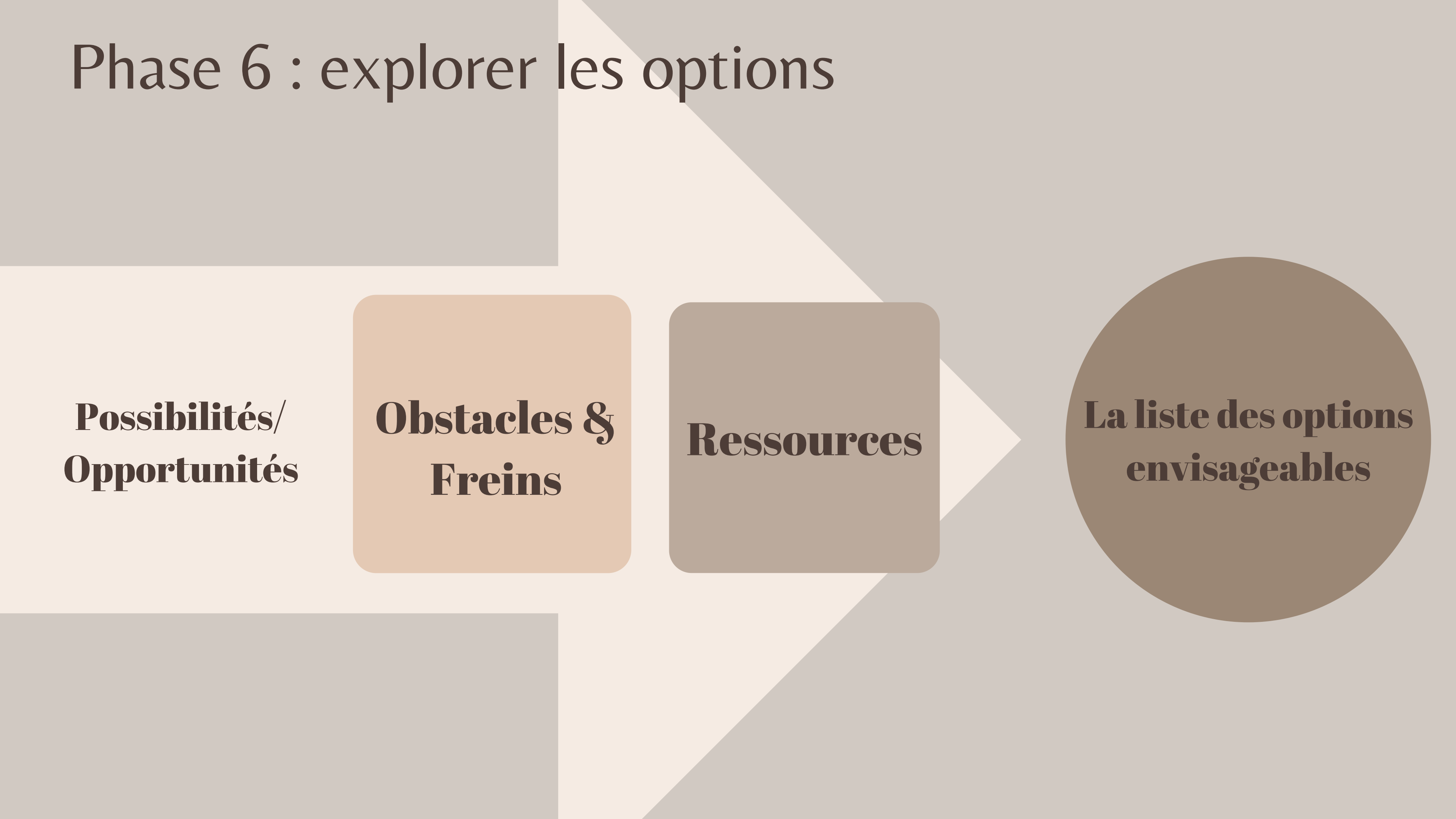
Phase 6 : explorer les options

**Possibilités/
Opportunités**

**Obstacles &
Freins**

Ressources

**La liste des options
envisageables**





C'est une phase de co-création!

Comme un brainstorming.

Evitons la censure et l'auto-censure!

Quelques questions

Comment tu vas t'y prendre ?

Comment est-ce que tu vois ça ?

A quoi est-ce que tu as déjà pensé ?

L'idée la plus osée se serait quoi ?

SI LA PERSONNE A DÉJÀ ESSAYÉ AVANT :

Qu'est-ce que ça a donné ?

Qu'est-ce qui fait que ça n'a pas marché ?

Quel enseignement tu en tires ?

Comment tu vas t'y prendre cette fois-ci pour réussir ?



ANTICIPER LES OBSTACLES AUX DIVERSES OPTIONS

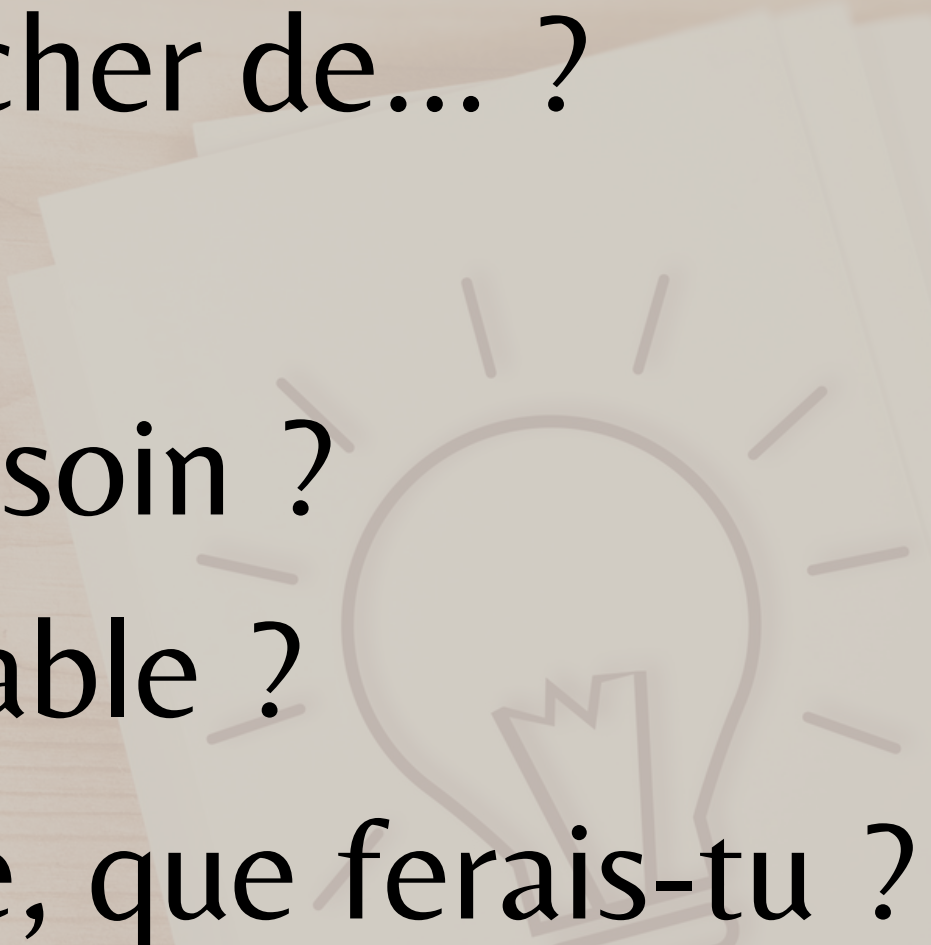
Externes

Contraintes de temps,
environnement, personnes.

Internes

Barrières que l'on se pose : croyances,
besoins, valeurs, peurs...

QUELQUES QUESTIONS

- Qu'est-ce qui pourrait t'empêcher de... ?
 - Quels sont les freins ?
 - De quelles ressources as-tu besoin ?
 - Qu'est-ce qui te paraît irréalisable ?
 - Et si il n'y avait aucun obstacle, que ferais-tu ?
- 

IDENTIFIER LES RESSOURCES POUR LA MISE EN ŒUVRE DE CES OPTIONS

Moi

(capacités/compétences/
talents, mon énergie, mon
temps, ma motivation, mes
valeurs,...)

Les autres

(capacités/compétences/
talents, temps..)

L'environnement
(configuration
globale,
espace/temps,
argent/matériel,...)

PHASE 7 : BÂTIR UN PLAN D'ACTION

On est dans le concret, l'opérationnel,
le pratico-pratique, la liste des choses à Faire.

Qu'est-ce que tu vas faire concrètement ?

Comment ? Les premières marches, actions, ...

Quand ? Et quel programme ?

Plan d'action écrit ?

Plan d'action oral ?

PHASE 8 : S'ENGAGER

Validez le plan d'action.

Vérifiez que vous avez bien écrit la même chose tous les deux.

A l'issue d'une séance de coaching, on se quitte toujours sur un plan d'action.

Actions et requêtes – y a t'il une différence ?

Des outils de suivi...



Exercice pratique. Qui veut être coaché(e)?

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 ?

