

Questions pour préparer la session de supervision

Date --/-- / ----

1) Questions sur mes coachings, qui me préoccupent en tant que coach :

Exemples :

- *Comment rendre un objectif inspirant ? Souvent j'ai du mal à apporter de la variété dans les types de formulations (J'ai envie, etc.).*
- *Peut-on, dès le départ, afin d'être bien dans l'objectif, demander au coaché de ressentir une situation similaire dans laquelle il s'était senti bien dans sa pratique, ses propos, etc. Permettre d'identifier plus facilement ce qui lui permettra de dire qu'il a atteint son objectif ?*
- *J'ai un coaché avec lequel j'ai l'impression de tourner en rond, avec un sentiment d'impuissance dans mon accompagnement (je fais beaucoup d'efforts). Le coaché est dans une démarche pour changer de travail mais il reste toujours au stade de la pensée et procrastine énormément. Sa conclusion implicite/explicite serait, j'ai besoin que quelqu'un soit derrière moi (comme s'il devait faire des devoirs). Lorsque j'essaie de dérouler la pelote de laine vers les bénéfices obtenus par ce comportement, d'aller travailler avec sa résistance, j'ai toujours le sentiment que le mental revient au galop (les outils de visualisation fonctionnent bien avec lui mais j'ai l'impression que l'apprentissage reste un peu inopérant).*
- *Les nouveaux PCC markers, la différence n'est pas très claire pour moi dans la compétence ICF 7 (suscite des prises de conscience) entre LE QUI et LE QUOI ; ainsi que la différence entre ICF 8 (contribue à la croissance du client) : « le coach invite le client à envisager la façon dont il utilisera ses nouveaux apprentissages » avec la compétence ICF 7 en général.*

2) Un aspect en particulier de mon travail en tant que coach que je désire améliorer :

Exemples :

- *Toujours la transition vers l'action, même si j'essaie d'utiliser des formulations telles que : qu'est-ce que vous pourriez faire différemment ou De quoi avez-vous besoin et qu'allez-vous mettre en place pour l'obtenir ou Quel apprentissage retirez-vous et comment allez-vous le mettre en place, etc. Je trouve que je manque de liant.*

3) Une question d'éthique ?

Exemples :

- *Lors d'un de mes coachings cette semaine, j'ai utilisé l'outil de la modification de la structure des croyances (exercice auquel j'avais demandé au coaché de réfléchir 2 séances auparavant) et je ne sais pas vraiment comment me dépatouiller de mon impression entre ce que l'exploration a permis de mettre au jour et mon intuition concernant la ou les croyances plus profondes. En effet nous avons effleuré la question du pardon, la question de la capacité, la question de la force liée au fait de pouvoir tout faire et mon intuition (ce n'est pas la révélation du siècle non plus) m'orientait vers les notions de perfectionnisme, de que se cache-t-il derrière le fait de ne pas arriver à tout faire, etc. Mais je n'ai pas osé*

trop orienter vers là car pour le coup j'aurais eu l'impression (comme on en avait discuté une fois sur un point éthique) d'avoir des intentions cachées au-travers de mes questionnements. Donc nous avons abouti sur autre chose car j'ai fait taire ma petite voix intérieure (et que je voulais aussi respecter un timing de 45 minutes pour m'entraîner). Non pas vraiment que je sois frustré mais c'est une situation qui m'interpelle.

4) Dans mes coachings :

⇒ *Qu'est-ce qui a été facile pour moi ?*

⇒ Exemples :

Ecoute active et empathie.

- *Créer les conditions nécessaires à la confiance et travailler avec les émotions.*

⇒ *Qu'est-ce qui a été difficile ?*

Exemples :

Justement sortir de l'écoute active pour aller vers la mise en action (je me sens parfois un peu bloqué dans le déroulé du processus de coaching, surtout lorsque j'ai l'impression que je n'ai pas assez exploré. La demande de mise en action me semble un peu artificielle à mes yeux dans ces cas-là !).

- *Toujours de bien calibrer l'objectif et l'attente. Je dois améliorer ma capacité à explorer les mots du coaché entre autres.*

5) Qu'ai-je appris sur moi-même durant le processus de coaching avec mes clients ?

Exemples :

- *Je peux avoir tendance à une curiosité qui peut parfois s'apparenter à une tentative de compréhension de la problématique du coaché. Je dois être attentif à la frontière entre ce qui va permettre de faire avancer le processus et le coaché vers son objectif et ... ce qui relève de ma volonté de comprendre.*

6) Questions sur les outils :

Exemples :

⇒ *Détermination d'objectif en 7 étapes : Impression que lorsqu'il s'agit d'objectifs liés à des ressentis, des émotions, l'objectif ne peut être aussi spécifique (question de la temporalité et de la mesure notamment). Indice de satisfaction par rapport à l'objectif est à travailler (comment le formuler pour que ce soit moins scolaire ?). Impression de ne pas avoir tout fait dans l'ordre même si je percevais bien l'intérêt d'explorer les freins avant les ressources par exemple.*

7) Questions Diverses :