

Outils de coaching

Nom	Description	Étape du protocol	Pourquoi l'utiliser ?	Comment l'utiliser ?
Techniques des 2 mondes	<p>Faire un choix, une dualité insolvable. Confronter deux visions et voir celle qui raisonne le plus avec le coaché.</p> <p><u>Pilule rouge</u>: de l'ordre du fantasme qui ne sert pas ses valeurs, ni son pourquoi.</p> <p><u>Pilule bleue</u>: de l'ordre du rêve et de la réalité exagérée qui est en lien avec ses valeurs et son pourquoi.</p>	3: Drapeau	Faire un choix Identifier le sage Prioriser l'objectif	<p>Dans la réalité, tu n'auras pas à faire ce choix. Si tu devais choisir entre A au risque de B ou B sans A, quel serait ton choix ? Pourquoi ?</p> <p>Monde 1: sans challenge sans croissance ou A au risque de B Monde 2: Challenge avec Croissance, B sans A</p> <p>A: fantasme B: sa réalité, ses valeurs, son souhait</p>
Mentor	Se mettre à la place de quelqu'un qui a réussi. Voir le problème autrement.	5: Mindshift 6: Stratégie	Avoir un autre regard Ouvrir les possibles Passer par l'inconscient Dépasser des blocages	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Qui tu connais personnellement ou non qui a résolu cette problématique ou qui a les capacités à la gérer ?</li><li>2. Créer le contact, la relation avec ce mentor en changeant de posture ou de place.</li><li>3. Quelles sont ses perceptions, ses réflexions ?</li><li>4. Que ferait-il ? Quelles sont ses actions ? Comment il s'y prendrait à ta place ?</li><li>5. Revenir au présent et conclure: Que retiens-tu ? Que fais-tu ? —&gt; pour passer à l'étape d'après du protocol</li></ol>
Changement de personnage	Se mettre à la place de l'autre. Intervir les rôles dans une situation donné.	5: Mindshift	Se mettre à la place de l'autre Changer son regard, sa visio Comprendre l'autre Déconstruire une croyance	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Présenter l'exercice</li><li>2. Changer les personnages, se mettre dans la peau de l'autre et créer la relation</li><li>3. Interagir, faire le jeu de rôle</li><li>4. Revenir à sa place: que ressens-tu ? Qu'en penses-tu ? —&gt; passage à l'étape suivante, Stratégie</li></ol>
Visualisation	Se projeter dans un futur proche ou lointain	1: Objectif 4: Check RED (énergie et désir) 6: Stratégie 8: Intégration	Définir un objectif concret Augmenter l'énergie et/ou le désir Sortir du mode victime Ancrer le nouveau toi Transformer le faire en être	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nous sommes dans X années, qui es-tu ? Que fais-tu ? —&gt; création de la relation</li><li>2. Comment réagis-tu ? Comment gères-tu ? Sur une échelle de 1 à 10, comment tu te sens ?</li><li>3. Revenir dans le présent: Que ressens-tu ? Que retiens-tu ?</li></ol>
Projection dans le passé	Se remémorer ses souvenirs	2: Réalité 5: Mindshift 8: Intégration	Avoir un exemple concret et précis Passer dans l'émotion Guérir l'enfant du passé Trouver d'autres souvenirs plus positifs Augmenter l'énergie en allant chercher les ressources internes	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Présentation de l'exercice</li><li>2. Reconnection à soi: respirations et fermer les yeux</li><li>3. Identifier l'évènement précis</li><li>4. Le vivre: Que ressens-tu ? Qu'est-ce qui se joue en toi ? Décris-moi tes émotions et tes sensations.</li><li>5. Si Intégration: Parler à l'enfant: Que lui dis-tu ? Si Mindshift: Se connecter à d'autres souvenirs plus positifs</li><li>6. Revenir dans le présent: Qu'est-ce que ça t'a apporté ? Qui ça t'a permis de devenir ?</li></ol>

Nom	Description	Étape du protocol	Pourquoi l'utiliser ?	Comment l'utiliser ?
<b>Interruption de schéma</b>	Couper les pensées et propos du coaché avec une question, geste ou parole déplacée	1: Objectif 4: Check RED	Sortir du mode victime Reprendre son pouvoir Changer l'énergie Dans un coaching court	Faire un bruit, le changer de place ou poser une question qui n'a rien à voir  <u>Exemples:</u> - Claquer des doigts - Frapper des mains - Pousser un cri - Utiliser un boîte à Meuh - Nomme-moi 3 éléments rouges autour de toi ? - Dans quelle ville es-tu né ? - Qu'est-ce que tu as mangé avant hier soir ?
<b>StoryTelling</b>	Raconter une histoire ou illustrer avec une métaphore. Partager une connaissance, une source scientifique.	5: Mindshift	Déconstruire une croyance Apporter des conseils Montrer que l'inverse de la croyance est vrai Partager ses expériences et ses connaissances Illustrer son propos Apporter des croyances ressources	1. Raconter une histoire: la sienne, celle de quelqu'un d'autre, utiliser une métaphore, apporter de la valeur 2. Qu'en penses-tu ? Qu'est-ce que ça t'évoque ?
<b>Twist - Retournement</b>	Processus court en 6 étapes pour démonter une croyance limitante.	5: Mindshift	Anéantir une croyance	1. Identifier le problème 2. Comprendre en quoi c'est un problème 3. Synthétiser la croyance: A = B 4. Qui veux-tu devenir ? 5. Où dans ta vie A est l'opposé de B ? Où A t'a apporté un peu de B ? 6. L'inconvénient s'il n'y avait pas A pour obtenir l'opposé de B ?
<b>La roue de la vie</b>	Moyen pour aider le coaché à identifier son besoin	1: Objectif	Identifier ce qui est important Définir un objectif Identifier les valeurs hautes Prioriser l'objectif	Si tu avais un élément à choisir, lequel serait le plus important ? Dans tous tes domaines de vie, lequel est actuellement le plus important pour toi ? Faire un schéma de la roue de la vie pour aider si besoin
<b>Les 3 coups de pioches</b>	Insister pour faire émerger le domino stratégique	1: Objectif 2: Réalité	Définir l'objectif Comprendre le vrai problème Identifier le domino stratégique	Poser 3 fois la même question ou presque En quoi c'est un problème ? Qu'est-ce qui est important pour toi ? Qu'est-ce que tu veux vraiment ?
<b>Reframing</b>	Changer le point de vue du coaché pour faire bouger les croyances limitantes.	5: Mindshift	Changer d'angle de vue Bouger une croyance Équilibrer un problème Ouvrir le champs des possibles Valider les valeurs	1. Changer d'angle avec le temps, l'autre, la sagesse 2. Donner du sens en le reliant au VRPI 3. Lui faire prendre son pouvoir et changer les choses 4. Intégrer la nouvelle croyance dans le corps