

Donnez des ailes à votre projet ...

# Devoir de synthèse

## Développement personnel/coaching

Référence : KI6.0914



## Copyright © Tous droits réservés



Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable. Une copie par photographie, film, bande magnétique ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi sur la protection des droits d'auteur.

# Devoir de synthèse

## Développement personnel/coaching

Ce devoir est un travail de synthèse sur l'ensemble des fascicules de votre formation en développement personnel/coaching.

### Consignes générales

- ① Ce devoir doit être réalisé en fin de formation.
- ② Avant de répondre, lisez attentivement les consignes et respectez-les scrupuleusement.
- ③ Répondez aux questions à partir des connaissances acquises tout au long de votre formation : toute réponse basée sur un raisonnement cohérent est acceptée.
- ④ Le travail devra être synthétique et la présentation soignée.

Ce travail de synthèse sera noté sur 20 et compte double pour votre moyenne générale.

Pour réussir ce devoir, vous devez vous imprégner de l'ensemble de votre formation et, parfois même prendre du recul, avant de vous lancer dans ce devoir de synthèse.

Voici quelques idées pour organiser votre travail :

- a) Lecture globale : lisez rapidement l'ensemble des questions.
- b) Lecture attentive :

- recensez au brouillon vos idées et vos notes (question après question),
- laissez un espace assez large entre chaque idée pour compléter et enrichir par la suite vos réponses,
- soulignez les mots-clés pour ne pas oublier de définir chacun des termes essentiels.

c) Rédaction : attention aux fautes d'orthographe et aux constructions de phrases.

d) Relecture :

- vérifiez l'orthographe, la ponctuation, la présentation...
- vérifiez si vous avez bien répondu à toutes les questions.

1 - Indiquer vos nom, prénom, n° d'élève et référence du cours : K.I6.0914

2 - Faire une copie de votre devoir (à conserver) avant expédition

3 - Agrafer vos feuilles du devoir

4 - Affranchir votre envoi correctement pour un meilleur acheminement

5 - Renvoyer votre devoir à l'école :

KORÉVA FORMATION

18-24 rue Coriolis

75012 PARIS

**Donnez des ailes à votre projet...**

**BONNE REUSSITE !**

# Sujet

Coach indépendant(e), vous recevez un client ce matin en première consultation.

Il s'agit de Pierre, 51ans, cadre administratif dans une grande entreprise parisienne.

Pierre avait pris rendez-vous avec vous par téléphone en vous disant qu'il avait besoin d'aide sans plus de détails. Il ne souhaitait pas en parler par téléphone.

Question 1 : Pierre vous demande de définir le coaching. Quelles explications pouvez-vous lui apporter sur cette discipline qu'il ne connaît pas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pierre se trouve dans une situation qu'il qualifie de «voie sans issue».

Après de rapides salutations timides, il s'installe devant vous les bras croisés, le dos légèrement vouté avec un ballotement incessant des jambes. Il est de



taille moyenne, corpulent, avec des rougeurs au niveau des joues et des mains. Il ne sourit pas, semble gêné et anxieux.

Question 2 : quel type de communication est mis en avant par rapport au descriptif ci-dessus? Sur quoi est-il basé ?

.....

.....

.....

.....

Question 3 : que pouvez-vous faire avant de démarrer votre entretien avec Pierre afin de le mettre à l'aise? (trois propositions sont attendues).

.....

.....

.....

.....

.....

Rassuré, Pierre se sent d'attaque pour démarrer son premier entretien. Votre définition du coaching l'a convaincu sur l'amélioration de son état actuel.

Question 4 : quelles seraient les grandes lignes concernant l'interrogatoire que vous pourriez poser à Pierre afin de mieux le connaître ? Il ne s'agit pas d'un entretien médical, restez synthétique! Vous obtiendrez les informations au fur et à mesure des séances.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Question 5 : citez cinq mots clés et actions indispensables au travail du coach ?

.....

.....

.....

.....

Question 6 : le coaching est-il une thérapie ? Expliquez votre réponse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pierre se confie petit à petit à vous. Il vous donne très rapidement beaucoup d'informations en étant très logorrhéique.

Question 7 : citez deux actions impératives à ne pas faire pour favoriser l'échange avec Pierre.

.....

.....

.....

Question 8 : définissez la logorrhée. Que signifie-t-elle ?

.....

.....

.....

Pierre se dit stressé depuis de nombreuses années. Il se sent déprimé avec parfois des sauts d'humeur lorsqu'il se sent «dépassé». Il a peur de l'échec en général et se dit actuellement être «dans une période de stagnation où il ne trouve plus un sens à sa vie».

Ayant perdu son frère aîné dans l'enfance suite à une maladie génétique, il se sent «redevable» vis à vis de ses parents et a toujours peur du lendemain. Du coup, il ne planifie rien sur le long terme «au cas où».

Depuis trois mois, il se dit être dans un état d'épuisement moral et physique. Il a envie de tout laisser tomber. Cet état pèse sur son moral et l'emmène à vous consulter.

Il a une sensation régulière de tachycardie, un psoriasis, des maux de tête assez fréquents lorsqu'il est contrarié. Il tombe souvent malade (rhumes etc...).

Ayant beaucoup de travail et une pression permanente de sa hiérarchie, il mange souvent sur le pouce un sandwich acheté au snack et une part de tarte.

Suite à cela, il se trouve ballonné, a constamment faim dans la journée (envie de sucré) et un reflux gastro-oesophagien avant d'aller en réunion.

Il ne fume pas et boit un verre de vin le week-end en famille.

Pierre souffre de troubles du sommeil depuis cet excès de stress. Sa femme lui aurait demandé le divorce il y a deux mois car il refuse de prendre des initiatives et ne s'implique pas assez dans leur vie de couple. Ils n'ont pas eu d'enfants.



Pierre culpabilise et se sent pris dans un engrenage car il ne sait pas comment faire pour aller mieux.

Question 9 : définissez le stress.

.....

.....

.....

.....

.....

Question 10 : d'après cet interrogatoire, citez les conséquences du stress sur Pierre.

.....

.....

.....

.....

Question 11 : citez les trois phases de survenue du stress. Dans quelle phase, Pierre se trouve-t-il ?

.....

.....

.....

.....

.....

Question 12 : citez 2 risques d'un épuisement lié au stress sur la santé.  
Quelles solutions pouvez-vous proposer à Pierre pour palier à ces risques?

.....

.....

.....

.....

Question 13 : suite à ce premier interrogatoire, dégagez le motif de la consultation de Pierre ainsi que les grandes lignes directrices des éléments à approfondir au fil de séances.

.....

.....

.....

.....

.....

Question 14 : citez deux peurs et deux croyances de Pierre.

.....

.....

.....

Question 15 : reprendre les lignes directrices sous forme de tableau synthétique comprenant l'idée principale, quelques questions que vous poserez au coaché au fil des séances sur cette idée, quelques pistes d'ouverture (solutions) possibles.

Question 16 : citez deux thèmes qui n'ont pas été abordés dans cet interrogatoire.

.....

.....

.....

.....

Pierre parle de «rejet de la vie» suite à ce mauvais passage.

Question 17 : citez brièvement les cinq paliers hiérarchisant les besoins de l'être humain. Comment s'appelle cette hiérarchisation ?



.....

.....

.....

.....

.....





Question 18 : parmi la liste ci-dessous, quels sont les mots que doit privilégier et répéter Pierre ?

- Je veux
- Il faut que je
- Je dois
- J'ai envie
- Je devrais
- Je peux

Pierre vous demande le nombre de séances à envisager ainsi que la fréquence.

Question 19 : combien de séances et à quelle fréquence lui proposez-vous ?  
Allez-vous orienter Pierre vers d'autres professionnels?

.....

.....

.....

.....

Pierre doit présenter un projet professionnel la semaine prochaine lors d'une réunion au sein de son entreprise. Il disposera de trente minutes. Cinquante personnes seront présentes dont les dirigeants de l'entreprise. Il se sent

paniquer à l'idée d'y penser. Il voudrait que vous l'accompagniez pour préparer au mieux cette intervention.

Question 20 : proposez un plan d'action pour préparer au mieux l'intervention de Pierre ainsi que le travail à accomplir. Vous pouvez présenter votre réponse sous forme de tableau.

**Bon courage !**

