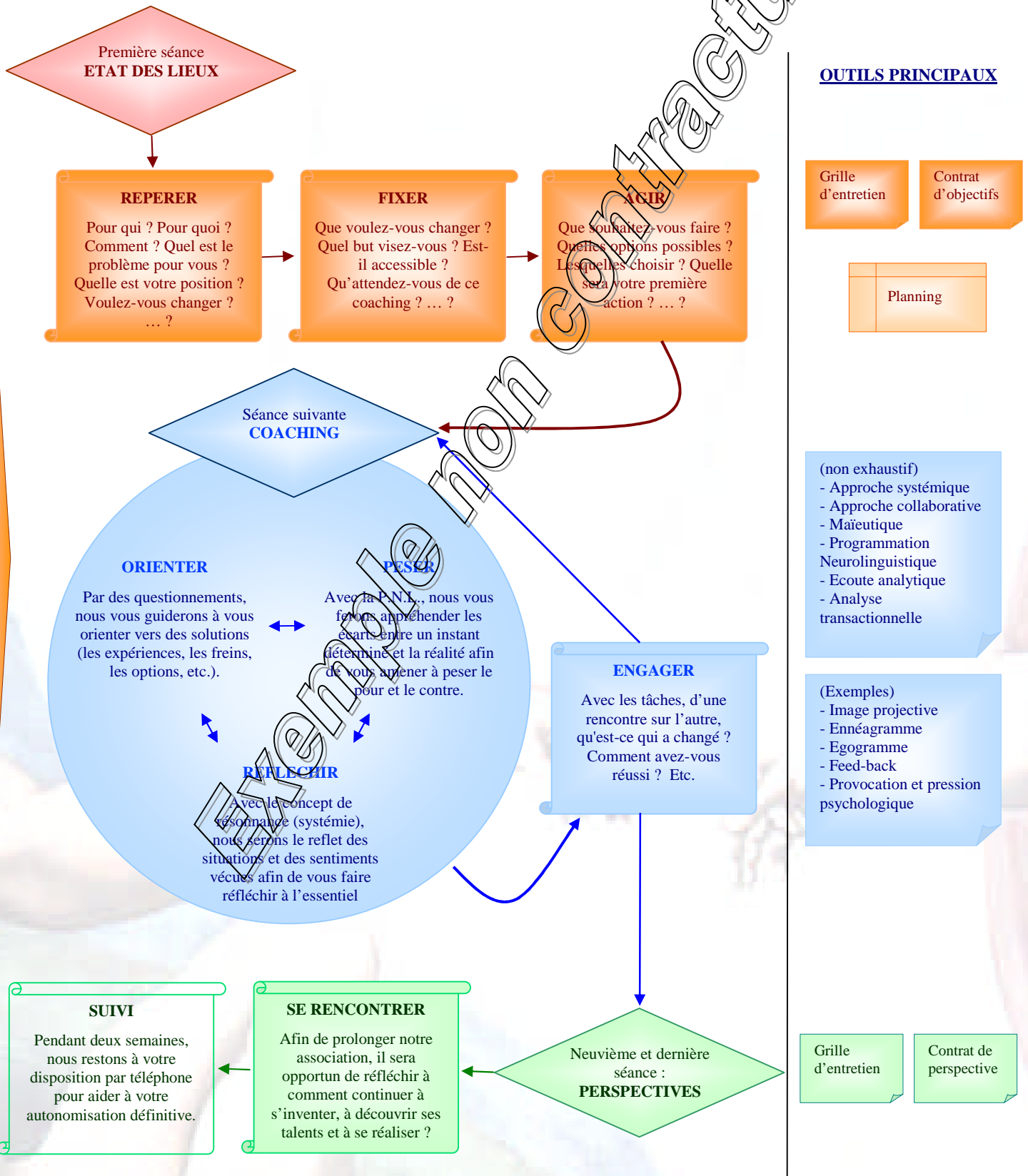


Exemple de **Méthode de coaching :**  
**COACHING DE SOUTIEN ET D'ARBITRAGE**  
 Schéma pour une séance de 1h30



Première séance  
**ETAT DES LIEUX**

**REPERER**

Pour qui ? Pour quoi ?  
 Comment ? Quel est le problème pour vous ?  
 Quelle est votre position ?  
 Voulez-vous changer ?  
 ... ?

**FIXER**

Que voulez-vous changer ?  
 Quel but visez-vous ? Est-il accessible ?  
 Qu'attendez-vous de ce coaching ? ... ?

**AGIR**

Que souhaitez-vous faire ?  
 Quelles options possibles ?  
 Lesquelles choisir ? Quelle sera votre première action ? ... ?

Séance suivante  
**COACHING**

**ORIENTER**

Par des questionnements, nous vous guiderons à vous orienter vers des solutions (les expériences, les freins, les options, etc.).

**PESER**

Avec la P.N.L., nous vous ferons appréhender les écarts entre un instant déterminé et la réalité afin de vous amener à peser le pour et le contre.

**REFLECHIR**

Avec le concept de résonance (système), nous serons le reflet des situations et des sentiments vécus afin de vous faire réfléchir à l'essentiel

**ENGAGER**

Avec les tâches, d'une rencontre sur l'autre, qu'est-ce qui a changé ?  
 Comment avez-vous réussi ? Etc.

Neuvième et dernière séance :  
**PERSPECTIVES**

**SUIVI**

Pendant deux semaines, nous restons à votre disposition par téléphone pour aider à votre autonomisation définitive.

**SE RENCONTRER**

Afin de prolonger notre association, il sera opportun de réfléchir à comment continuer à s'inventer, à découvrir ses talents et à se réaliser ?

**OUTILS PRINCIPAUX**

Grille d'entretien

Contrat d'objectifs

Planning

(non exhaustif)

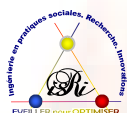
- Approche systémique
- Approche collaborative
- Maïeutique
- Programmation Neurolinguistique
- Ecoute analytique
- Analyse transactionnelle

(Exemples)

- Image projective
- Ennéagramme
- Egogramme
- Feed-back
- Provocation et pression psychologique

Grille d'entretien

Contrat de perspective



# Exemple de Méthode de coaching : COACHING DE SOUTIEN ET D'ARBITRAGE



Nb de participants..... 1 Lieux d'interventions ..... A définir sur site ou/et au cabinet Durée d'une séance..... 1h30 Fréquence des séances ..... 1 fois par semaine pendant 9 semaines.	<b>INTERVENANTS (par ordre d'intervention)</b> selon les disponibilités : ☞ Jean-Marc Soulairol ☞ ou Sylvie Ramaugé
<b>MATERIEL PREVU</b> (en accord avec le coaché pour les cas échéants) : Dictaphone, caméscope, téléviseur, magnétoscope, ordinateur portable...	<b>PUBLIC :</b> ☞ A définir

La première séance peut être effectuée par deux consultants

**SERVICE +**  
*Après la prestation, pendant deux semaines, le coaché peut rester en contact par téléphone avec le coach selon des modalités qui sont définies au contrat d'objectifs.*

**Positionnement :**  
*Ce qui est dit entre le coaché et le coach est confidentiel. Il n'y a ni jugement ni erreur ni rien à prouver. Le coaché est entièrement libre, le coach aussi. Une relation de forte confiance réciproque, d'honnêteté, de sincère coopération, de franchise et d'adhésion est indispensable.*

**Méthodes :**  
*En fonction des situations, le coach peut faire appel à diverses méthodes : l'approche systémique, l'approche collaborative, l'autosuggestion...*

**OBJECTIFS ET RÔLES :**

**Objectifs :**

1. Surmonter une difficulté ou un blocage ;
2. prendre une décision importante ;
3. réussir et s'affirmer dans sa fonction, affirmer son leadership.

Plus largement, les objectifs du coaching de soutien et d'arbitrage consistent à réfléchir sur les problèmes communicationnels et relationnels posés par votre métier.

**Rôles :**

- Le coaché est auteur, metteur en scène et acteur de ses décisions, de leurs applications et de leurs évolutions.
- Le coach est l'activateur de ces processus d'auteur, de metteur en scène et d'acteur du coaché.

**SÉANCES :**

**La première séance de la prestation (sans frais ni engagement)**

- Prise de contact ;
- objectifs et première exploration, enjeux de la demande ;
- pertinence du coaching et mise en cohérence coaching-problématique et coach-coaché ;
- précisions des modalités de déroulement (contrat) et établissement d'un calendrier ;

Cette première séance, gratuite et sans engagement, peut être effectuée par deux consultants. Elle se déroule uniquement dans nos bureaux, à Tournon.

**Les huit séances suivantes**

- Les séances suivantes sont élaborées à partir des conclusions de la première séance. C'est-à-dire à partir des problématiques à travailler. Les séances sont donc modulées et individualisées.
- Elles prennent en compte les objectifs, l'évolution personnelle du coaché et les situations vécues par le coaché. Elles peuvent donc être ajustées ou/et réaménagées au cours de la prestation.

**La neuvième et dernière séance**

La dernière séance consiste à établir un contrat visant l'autonomisation définitive du coaché. Bien entendu, elle permet, aussi, d'effectuer un bilan et une évaluation.

**MODALITES PRATIQUES :**

**Contrat :** un contrat tripartite entre le responsable des Ressources Humaines, le coaché et le cabinet Isri déclenche la prestation de coaching.

**Moyens :** Avec l'accord du coaché, le matériel pédagogique suivant peut être utilisé : dictaphone, caméscope, ordinateur portable, téléviseur, magnétoscope...

**Libertés :**

- Les séances ont lieu sur rendez-vous au cabinet ou sur le site défini au départ.
- La fréquence, la durée et le nombre des rendez-vous peuvent être modifiés.
- Le coaché conserve la liberté d'interrompre la démarche à tout moment.

**1h30**

**FICHE TYPE D'UNE SEANCE DE COACHING**

