

Petite boîte à outils de coaching au quotidien

Pour soi ou en accompagnement

Albane Veyron

Introduction

Bonjour :)

A travers ce support j'espère te donner quelques outils à garder sous la main. La plupart sont des exercices à compléter.

(Rejoins moi sur les réseaux pour retrouver plus d'outils)

Qui suis-je ?



Ancienne astrophysicienne aujourd'hui coach agile, spécialisée en Design Thinking/Design Sprint j'interviens sur des projets de transformation sur tous les aspects de conduite du changement et passage à l'agilité.

J'accompagne également les équipes ainsi que les managers dans leur transformation grâce à du coaching individuel.



La Communication Non Violente

Observation

Communique les faits
"Lorsque ..."

Sentiment

Identifie ton émotion
"Je ressens ..."

Besoin

Exprime ton besoin
"Or j'ai besoin ..."

Demande

Formule ta demande
"Ce que je souhaite ..."





Définir ses objectifs

Méthode SMART

Spécifique

Tes objectifs doivent être clairement définis
Ecris les avec le plus de précision possible

Mesurable

Tu dois savoir quand tes objectifs sont atteints
Pour cela suis et quantifie leur progression

Atteignable

Assure toi d'être en mesure d'atteindre tes objectifs et d'avoir tous les moyens à ta disposition

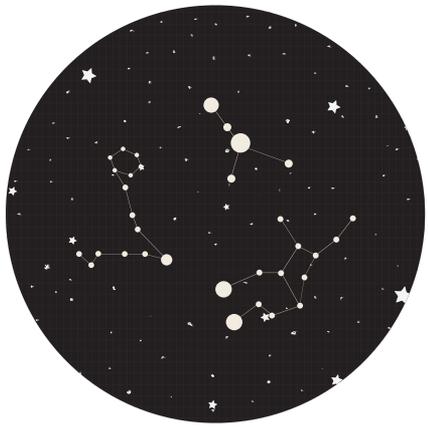
Réaliste

Assure toi que tes objectifs sont pertinents et qu'ils te motivent

Temporel

Fixe une date pour accomplir chacun de tes objectifs





Comprendre une croyance

Origine :

D'où vient-elle ?
Comment s'est-elle créée ? Depuis quand ?

Bénéfices:

De quoi cette croyance te protège ?
Que t'apporte-t-elle ?

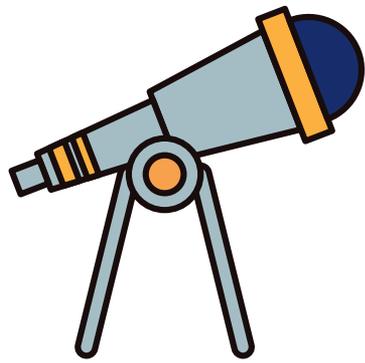
Inconvénients :

En quoi elle te freine aujourd'hui ? Quels sont les frais, pertes ..?

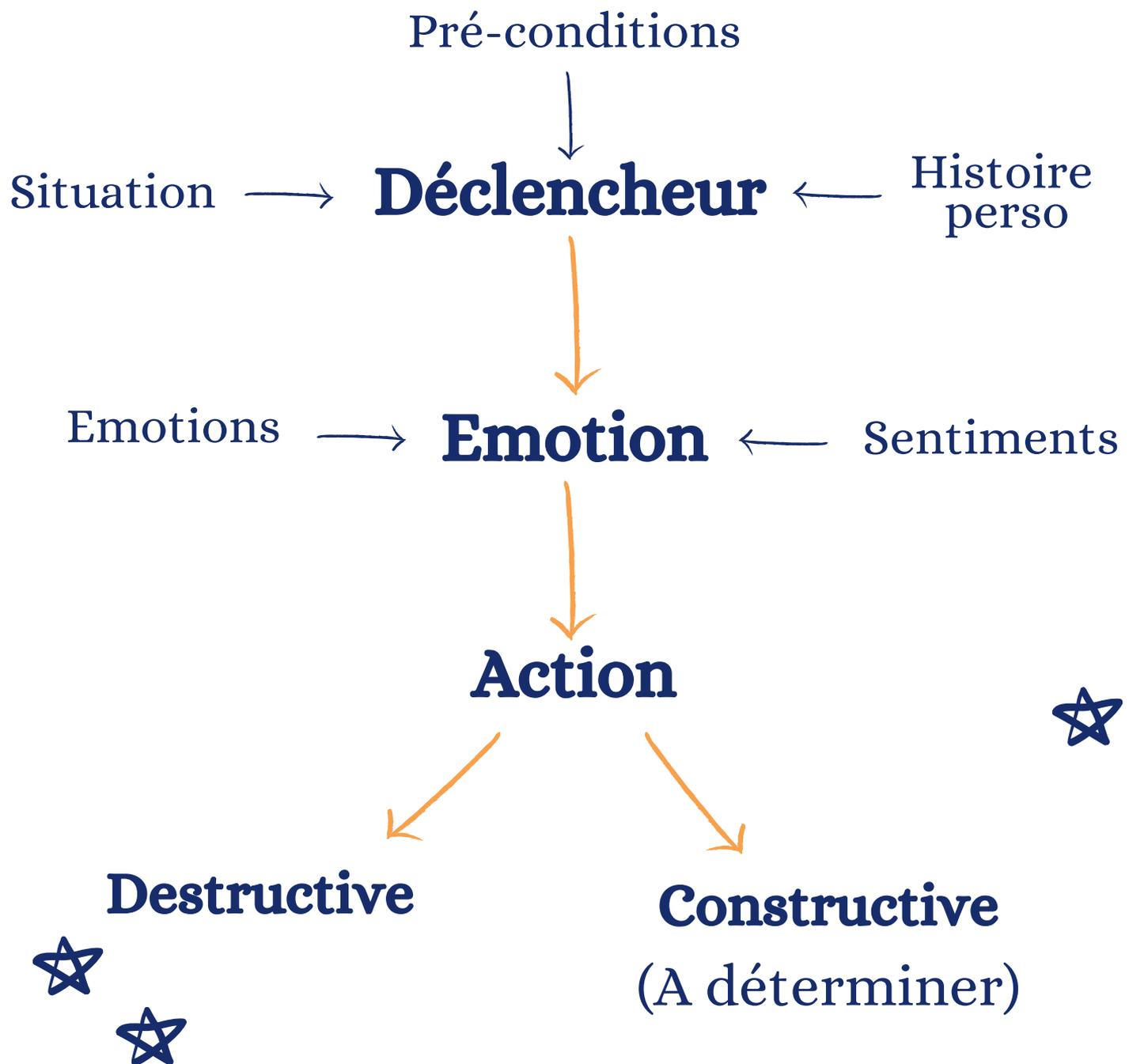
Contradiction :

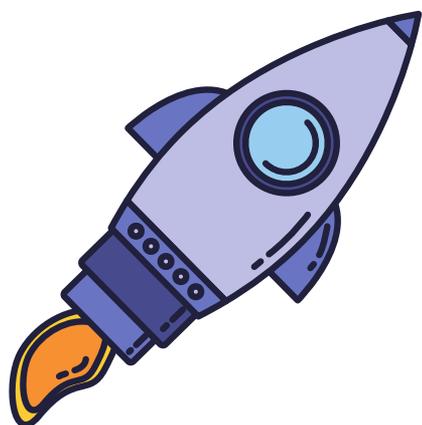
Qu'as-tu fait/vu qui contredit cette croyance ?





Comprendre une situation à travers les neurosciences





Support pour la prise de décision

Les + de la situation
A

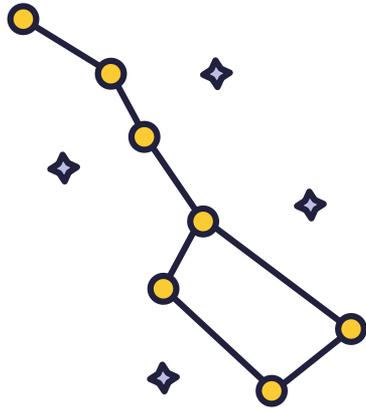
(Ou gains à ne pas
bouger)

Les gains de la
situation B

Ce que je perds dans la
situation A

Les pertes de la
situation B





Travailler sur le syndrome de l'imposteur/légitimité

Pourquoi je ne suis pas légitime à mon poste selon moi ?

Quelle sont les 3 compétences principales d'une personne légitime à mon poste ?

A quels moments ai-je fait preuve de chacune de ces compétences ? (lister 10 moments)

A quels moments je n'ai pas fait preuve de chacune de ces compétences mais cela s'est bien passé ? (lister 10 moments)





ALBANE VEYRON
COACH AGILE - SPEAKER - COACH PRO

