

MON 
CARNET
DE COACHING



Marie-Liesse Douergne - Séverine Moulinier
Entrepreneuses au sein de la Coopérative d'Activité et d'Emploi Coop'Alpha
Coop'Alpha, 1315 allée du Colonel Fabien, 33310 Lormont

Publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-6236-4

Toute autre utilisation, reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu
est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur.

©2022 Marie-Liesse Douergne - Séverine Moulinier
Tous droits réservés

CE CARNET VOUS EST REMIS PAR :

.....

.....

SOMMAIRE

Introduction -----	P 1
Le coaching -----	P 3
Utiliser mon carnet -----	P 5
Mon objectif de coaching -----	P 7
① Atelier "Domaines de Vie" -----	P 16
① Atelier "La Roue de la Vie n°1" -----	P 21
Les croyances -----	P 27
① Atelier "Croyances limitantes" -----	P 35
① Atelier "Croyances aidantes" -----	P 36
Les valeurs -----	P 55
① Atelier "La ligne de Vie" -----	P 70
Les besoins -----	P 86
① Atelier "Cohérence cardiaque" -----	P 99
Les limites -----	P 103
① Atelier "Gestion du temps" -----	P 115
Les parasitages -----	P 120
① Atelier "Gestion du stress" -----	P 141
Les émotions -----	P 149
① Atelier "La Roue de la Vie n°2" -----	P 159
Mot de la fin suite -----	P 167

Introduction

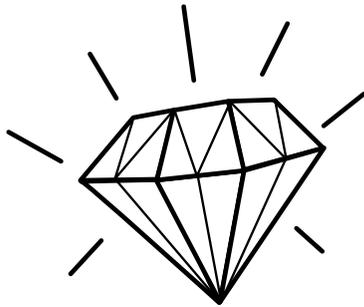
Ce carnet est précieux et unique. Pour vous, ce carnet sera un OVNI : un Objet Vraiment Nouveau et Impactant !...

... Bien plus qu'un simple carnet de gratitude, car il regorge de contenus exclusifs, créateurs de sens et inspirants.

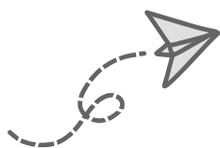
... Bien plus qu'un livre car il est conçu pour vous accompagner dans vos prises de conscience et leurs traductions en actions concrètes.

... Bien plus qu'un guide car il s'efforcera de ne pas savoir à votre place, de ne pas vous conseiller mais de vous soutenir pour trouver VOS propres solutions.

Ce carnet est presque un de ces livres dont vous êtes le héros. En fait, à bien y réfléchir, c'est même exactement ça ! Et c'est d'ailleurs ce qui lui confère ce caractère si précieux et unique : parce que VOUS êtes précieux.se et unique...



“
PRENDRE
DU
TEMPS
POUR
SOI
”



Le coaching



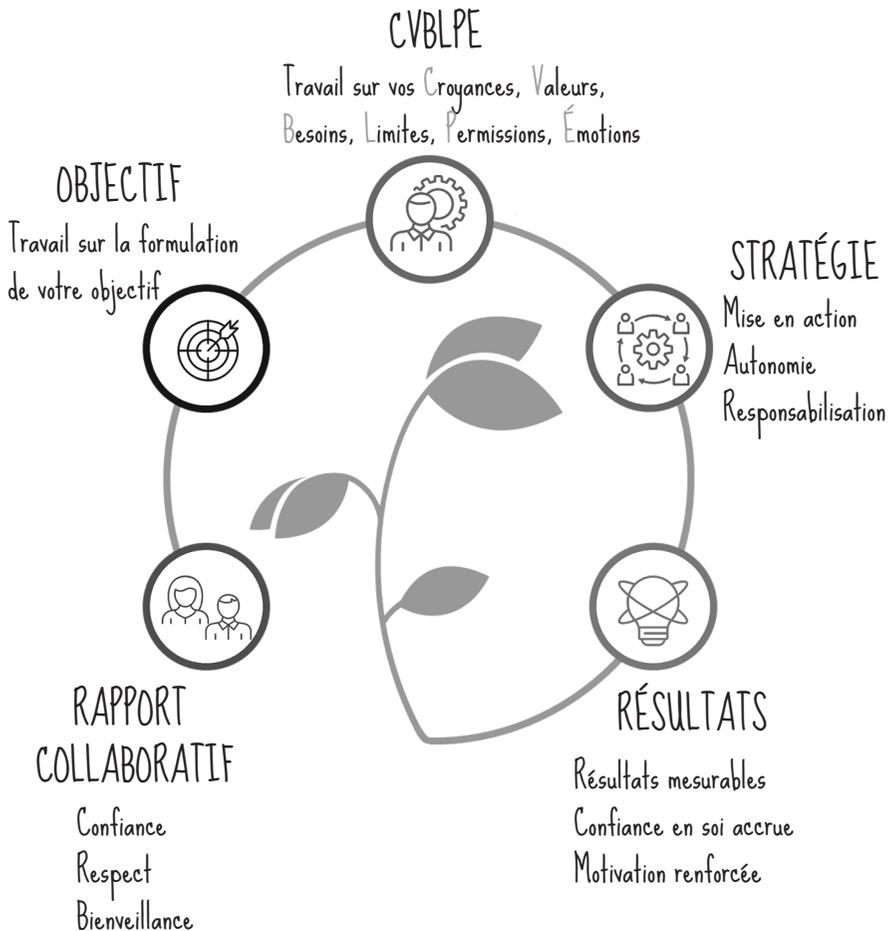
Le coaching professionnel découle de l'art de la maïeutique. Initiée par Socrate, cette pratique consiste à « faire accoucher les esprits ». Coacher une personne consiste donc à faire émerger les réponses et solutions qui sont en elle. Autrement dit, un coach ne sait pas à votre place et ne vous conseille rien. Son travail repose sur un questionnement et des outils adaptés et personnalisés. Progressivement vous êtes amenés à prendre conscience des freins, blocages et croyances qui empêchent l'émergence de vos solutions.

Un coaching, c'est une occasion rare de prendre du temps pour réfléchir à ce qui compte le plus pour soi et évoluer en fonction. Ce parcours totalement personnalisé est dédié au développement de vos propres potentiels. Il ne s'agit pas de vous vendre du rêve ou des recettes soi-disant miracles, mais de vous proposer de vous engager dans un travail pour trouver vos propres solutions : sans aucun doute les plus adaptées à votre situation car après tout, qui pourrait être mieux placé que vous pour comprendre votre situation et savoir ce dont vous avez profondément besoin ?

Le travail que vous vous apprêtez à entreprendre est une formidable opportunité de vous réaligner autour de ce qui est le plus important pour vous : valeurs, besoins, limites... Au fil du processus de coaching, vous explorerez de nombreuses facettes de votre identité pour atteindre votre objectif de la manière la plus « écologique » : celle qui respectera votre personnalité et vous permettra de vous épanouir durablement.

Processus de coaching

Vous accompagner dans votre évolution





Utiliser mon carnet



Ce carnet est conçu pour accompagner votre parcours de coaching, que vous ayez choisi de le réaliser en autonomie ou avec un.e coach professionnel.le.

EN COMPLÉMENT D'UN
ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

Votre carnet vous sert de support pour vos notes pendant et/ou entre vos séances. À travers lui, vous conserverez aussi une précieuse trace de l'ensemble de votre parcours de coaching. Des pistes de réflexion et des exercices complémentaires à ceux réalisés en séances vous sont proposés, laissez-vous guider par votre coach qui s'appuiera sur cet outil au fil de votre parcours.

EN AUTO-COACHING

Ce carnet vous guide pour réaliser vous-même un travail en vue d'atteindre un objectif précis.

LET'S
GO



Commencez par déterminer précisément votre objectif (page 7) car « un objectif bien défini est déjà à moitié atteint » (Abraham Lincoln).



Définissez votre rythme et accordez-vous un rendez-vous régulier avec votre carnet (temps entre chaque séance ? hebdomadaire ? bimensuel ?). Bloquez même un créneau dans votre agenda ! Vous avez rendez-vous avec vous : ce rendez-vous est important.



Vous pouvez remplir votre carnet dans l'ordre proposé ou piocher au fur et à mesure ce qui vous inspire. L'important est la régularité de ces rendez-vous avec vous pour avancer vers votre objectif.



Vous pouvez choisir de réaliser tous les exercices proposés ou seulement certains. Vous êtes libres de privilégier ceux qui vous attirent le plus, vous amusent, vous intéressent... et d'ignorer ceux qui ne vous parlent pas ou vous mettent mal à l'aise. Si vous réalisez ce travail en autonomie, écoutez-vous et respectez-vous avant tout : vous êtes là pour vous faire du bien ! Et si vous réalisez ce travail avec un ou une coach, faites-lui confiance pour vous orienter vers le meilleur exercice pour vous et n'hésitez jamais à lui faire part de toute question.

La seule recommandation est de réaliser au moins un exercice dans chaque chapitre proposé de manière à explorer différents éléments clés d'un processus de coaching. Pour vous aider à choisir, les exercices qui semblent incontournables sont notés avec le symbole . Mais encore une fois, vous êtes le meilleur juge de ce qui est bon pour vous !

Mon objectif de coaching

Première étape de tout coaching : définir précisément son objectif !

Un coaching est un processus d'exploration, de découverte et de questionnement de ses croyances, valeurs, limites, besoins et émotions qui vise l'atteinte d'un objectif clairement pré-défini.

Autrement dit, tout le travail que vous allez réaliser consiste à faire émerger les meilleures solutions, celles qui respectent votre personnalité et votre identité pour atteindre cet objectif.

Partant de là, il semble tout naturel de commencer par le déterminer !

COMMENT DÉTERMINER SON OBJECTIF DE COACHING ?

Peut-être connaissez-vous les objectifs S.M.A.R.T. ?

- Spécifique
- Mesurable
- Accessible
- Réaliste
- Temporisé



Ils constituent une bonne base de travail pour définir ses objectifs en mode « gestion de projet ».

« Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va. »

Sénèque

Vous entamez ce parcours avec une demande initiale qui peut être encore assez « générale » (ex : je veux réussir, je veux un métier épanouissant, je veux faire ce qui me plaît...). Avant de vous engager dans cette aventure, nous vous invitons à transformer cette demande initiale en véritable objectif de coaching (ex : je veux créer mon entreprise de service à la personne au mois d'avril prochain).

Voici quelques questions à vous poser pour formuler votre objectif. Prenez le temps de répondre à chaque question. Et notez les éléments clés de vos réponses (des pages de notes y sont dédiées à partir de la page 111).

- Pour commencer : Que voulez-vous ? Souhaitez-vous changer quelque chose ?
Qu'attendez-vous de ce travail de coaching ?
- Qu'est-ce que cela vous apportera ? (gain, bénéfice)
- En quoi est-ce important pour vous ?
- Comment saurez-vous que votre objectif est atteint ? Très concrètement.
- Dans quel contexte voulez-vous atteindre cet objectif ? Où ? Quand ? Avec qui ?
- De quoi avez-vous besoin pour atteindre cet objectif ? Quelles ressources ?
Quels soutiens ?
- Par quoi allez-vous commencer ? Quel sera votre premier pas ?
- Existe-t-il plus d'une façon d'atteindre cet objectif ?
- De quel délai avez-vous besoin ?
- Est-ce que l'atteinte de votre objectif dépend uniquement de vous ?
- Quel avantage pouvez-vous avoir à ne pas atteindre cet objectif ? Ou quel inconvénient pouvez-vous avoir à l'atteindre ?
- Imaginez votre objectif atteint. Fermez les yeux, voyez ce que vous faites, ressentez votre satisfaction. Retournez-vous et décrivez quelles étapes ont été nécessaires pour y parvenir.
- Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluez-vous vos chances d'atteindre cet objectif ? Si votre évaluation est inférieure à 8 de quoi avez-vous besoin pour y parvenir ? Ou même à 9 ou 10 ?

Vous êtes désormais en mesure de formuler votre objectif. Avant de le rédiger dans l'espace prévu ci-après, nous vous invitons à contrôler que votre objectif de coaching respecte bien 15 critères clés :

■ La logique de sens

L'objectif en lui-même doit faire sens pour vous

Ses effets induits (directs et indirects) doivent également faire sens

■ La cohérence avec vos valeurs

■ La cohérence avec votre identité profonde

■ Formulation affirmative

■ Sous votre contrôle (ne dépend pas d'un tiers)

■ Écologique (au sens respect de votre identité, de vos valeurs)

■ Challengeant (un minimum de défi est source de motivation)

■ Atteignable (compte tenu de vos ressources, soutiens et capacités)

■ Mesurable (les critères de mesure de l'atteinte de l'objectif doivent être déterminés avec précision)

■ Spécifique (défini précisément)

■ Précis et clairement exprimé

■ Réaliste

■ Contextualisé

■ Motivé

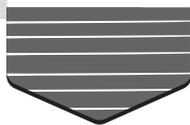
■ Planifié

ÉLÉMENTS LES
PLUS IMPORTANTS



Travail et réflexion sur mon objectif

Notes



A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for writing notes.

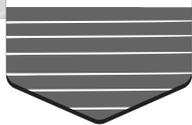
« Visez toujours la lune. Même si vous la manquez,
vous atterrirez parmi les étoiles. »

Oscar Wilde

Travail et réflexion sur mon objectif



Notes



A large rectangular area filled with a grid of small black dots, intended for writing notes.

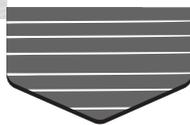
« Prenez vos décisions en fonction de là où vous allez,
pas de là où vous êtes. »

James Arthur Ray



Travail et réflexion sur mon objectif

Notes



A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for writing notes.

« Ce que l'on obtient en atteignant nos objectifs n'est pas aussi important que ce que l'on devient en les atteignant. »

Zig Ziglar

Travail et réflexion sur mon objectif



Notes



A large area for writing notes, consisting of a grid of small dots arranged in approximately 15 rows and 30 columns.

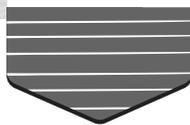
« Vous ne pourrez pas évoluer, à moins d'essayer d'accomplir quelque chose au-delà de ce que vous avez déjà réalisé. »

Ralph Waldo Emerson



Travail et réflexion sur mon objectif

Notes



A large rectangular area filled with a grid of small black dots, intended for writing notes.

*« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination,
c'est l'orientation que vous donnez à votre voile.
Le vent est le même pour tous. » Jim Rohn*