

Exemples de coaching formulés par les coachés après un travail en coaching en vue de présentation en tripartite (donnés à titre exemplatif uniquement dans le contexte de la formation- merci de ne pas diffuser)

C.D : OBJECTIFS DU COACHING

1er objectif : A la fin de ce coaching, j'aimerais me sentir plus à l'aise dans ma posture professionnelle et dans mon poste de responsable des volontaires. Plusieurs indicateurs me permettront de voir si cet objectif est atteint :

- La clarté des objectifs de la mission et le respect du cadre
- L'ajustement entre le temps que me prennent mes missions et le temps dont je dispose dans mon contrat
- La définition claire de ma posture vis-à-vis des volontaires et de mes collègues (notamment responsables de foyer)
- L'augmentation de ma capacité à gérer la distance émotionnelle vis-à-vis de l'Arche.
- Ma capacité à recevoir des signes de reconnaissance mérités et à m'en donner.
- Apprivoiser la solitude inhérente à la fonction et les relations professionnelles avec mes collègues

2ème objectif : Ensuite, j'aimerais également améliorer la qualité de mon travail et diminuer le stress et l'insatisfaction en apprenant notamment à mieux gérer mon temps et mes priorités. Les indicateurs suivants me permettront de voir si cet objectif est atteint :

- La planification et la priorisation réaliste des différentes tâches de ma mission
- La construction d'un horaire adapté à la réalité de ma mission
- Faire le tri entre ce qui relève de la mission, ce qui relève de la gratuité, ce qui relève de la dimension associative, ce qui me motive, ...
- Ma capacité à savoir dire non à des tâches ne rentrant pas dans le cadre des priorités définies

Demandes à mon superviseur M.H

- Revoir ma fiche de poste et l'ajustement de mon horaire en fonction de mes missions,
- Clarifier mon rôle de Responsable des volontaires et ma place dans la structure,
- Identifier ensemble les enjeux de ce poste pour l'année à venir afin de construire quelque chose de réaliste et de prioriser les missions

N.T. OBJECTIFS COACHING

Au terme de ce processus de coaching l'objectif que je souhaiterais avoir atteint est:

Développer mes compétences et ma confiance en moi lors des négociations, en travaillant la gestion des émotions et les techniques de persuasion.

Les indicateurs concrets qui me permettront de dire que je l'ai atteint sont:

- Ressentir plus d'excitation que de stress pendant une négociation
- Me sentir légitime, sereine et capable (+/+)

- Rebondir plus facilement face à des méthodes de négociations agressives (résister face au dominant)
- Développer des compétences en persuasion et en argumentation afin de présenter des arguments convaincants, de défendre les intérêts de l'organisation et de trouver des solutions mutuellement bénéfiques.

Les demandes que je peux faire à S. pour m'aider à l'atteindre sont:

- S. m'offre déjà liberté et la flexibilité, soutien ainsi que les outils nécessaires comme ce coaching. Un maintien de cette relation de confiance est souhaité.
 - Une définition des objectifs à atteindre afin d'être promue (ceci est un peu en dehors du coaching mais aussi lié à mon souhait d'évolution et d'assertivité)
-

Nelle B. Mes objectifs pour le coaching :

1. Améliorer ma communication verbale et non verbale
 - a. Indicateurs par rapport à ma communication verbale :
 - i. Rester calme quand je m'exprime
 - ii. Ne pas hausser la voix
 - iii. Rester ouverte
 - iv. Savoir s'arrêter à temps
 - b. Prendre conscience de mon non verbal
 - i. Développer ma congruence (cohérence entre mes pensées, mes paroles et mes actes : ce que je montre – ce que je dis)
 1. Choix d'assister ou non à des réunions dont je ne vois pas le sens
 2. Éviter les répétitions d'info dans les réunions
2. Mieux gérer mon stress (stress organisationnel / stress relationnel)
 - a. Identifier les signes anormaux qui sont le résultat d'un mauvais stress
 - b. Verbaliser mon stress
 - c. Continuer à favoriser la délégation
 - d. Être focus sur ma sphère de contrôle
 - e. Équilibre entre vie privée et professionnelle
 - f. Gestion des priorités