Cahier de vacances Playitagain

****

Sauras-tu coacher tes collègues ?

Jeu : Crée ta propre méthode de coaching

Tu as remarqué que souvent tes collègues viennent vers toi pour se confier, raconter leurs malheurs ou demander conseils.
Pour être vraiment efficace tu voudrais leur proposer une vraie méthode de résolution de problèmes. Quelque chose qui leur apporte réconfort et mieux-être.
Pourquoi ne pas créer ta propre méthode. Ce n'est pas très difficile et tu seras surpris du résultat.

Un peu de méthode :

Munis-toi d'un dictionnaire.
Ouvre-le au hasard 4 ou 5 fois.
Tu noteras à chaque fois la lettre sur laquelle tu es tombé. Par exemple RATVC.
Tu obtiens ainsi un sigle. S'il est vraiment imprononçable, tu peux y ajouter quelques voyelles.
Tu obtiens ainsi : RATAVEC, RATIVAC ou RATIVOC… amuse-toi.
Tu choisis RATIVOC ? Tu viens d'inventer la méthode RATIVOC
Il te reste maintenant à trouver une signification à ce sigle. Par exemple :

R – Regarder
A – Anticiper
T – Tenter
I – Interpréter
V – Valider
O – Oublier
C - Célébrer

Il ne te reste qu'à proposer ta méthode de coaching

Quand ton collègue vient t'expliquer sa situation, commence par l'écouter attentivement. Il se sentira accueilli et cela le mettra en confiance vis-à-vis de toi. Présente-lui alors ta méthode en disant qu'elle est très efficace. Elle s'appelle la méthode RATIVOC pour que ce soit simple à mémoriser "Ce que l'on conçoit bien, s'énonce clairement" Boileau.

Et maintenant, tu expliques la méthode.
« Tu me dis que ton co-équipier se décharge sur toi des tâches ingrates ?
Commence par…
Regarder la situation très factuellement. Que fait-il ? Que dit-il ?
Anticipe, quelle pourrait être tes futures réactions – partir, pleurer, argumenter, crier…
Tentes-en une. Par exemple, tu cries.
Interprète sa réaction. Il est surpris et crie aussi (ou bien il te présente ses excuses)
Valide que ta première tentative ne fonctionne pas ou qu'elle fonctionne.
Oublie ton amertume, ta colère. Fais table rase du passé.
Célèbre ton succès ou cette première tentative vers la réussite. Si tu es dans ce deuxième cas, tu recommences la méthode jusqu'à obtenir un résultat positif.

Cerise sur le gâteau, tu peux lui dire que Steve Jobs pratiquait RATIVOC à chacun de ses séminaires. Ça mange pas de pain et ça fait toujours plaisir de se comparer à Steve.

Allez, à toi de jouer. Peux-tu me présenter…

La méthode C O P I N
La méthode E X P L O R
Ou la méthode L I V A R O

Plus sérieusement, le savais-tu ?

Le coaching vise à rendre autonome la personne coachée. Le coach s'appuie sur une méthodologie apprise et pratiquée pendant plusieurs années. Le coaching se différencie donc d'un simple conseil à un collègue.

Des méthodes éprouvées peuvent aider à mieux se connaître et à résoudre des situations difficiles : la Communication Non Violente, la Process Com, l'Analyse Transactionnelle pour n'en citer que trois mais il en existe beaucoup et là aussi, elles s'apprennent sur plusieurs années.

Un coach professionnel est quelqu'un qui a travaillé sur lui, qui maîtrise des techniques et qui se fait superviser. Sinon c'est un charlatan.

A toi de jouer

Sans jouer les gourous, si tu as des soucis dans ta vie, tu peux commencer par te poser quelques questions simples :

- Comment puis-je décrire la situation vécue de la manière la plus factuelle ?
  ……

- Qu'est-ce que je ressens physiquement et émotionnellement dans cette situation ?
  ……

- Quels en sont les points positifs ?
  ……

- Quels en sont les points négatifs ?
  ……

- Quel serait le futur vers lequel j'aimerais aller ?
  ……

- Quel serait le plus petit premier pas que je pourrais faire ?
  ……
- Sur quel soutien puis-je m'appuyer ?
  ……

Pour aller plus loin et te former

Coaching individuel :
https://www.playitagain.fr/coaching/coaching-individuel/

Va voir les autres fiches du cahier de vacances :
https://www.playitagain.fr/blog/les-cahiers-de-vacances-de-playitagain/

Tous droits réservés