

STRUCTURE ET PHASE D'UNE SEANCE TYPE DE COACHING

DEROULE SEANCE N°

COACHE : DATE : SEANCE

PHASE 1 TEMPS : 15 A 30 MN	REPRISE DE CONTACT ET DEBRIEFING DE LA PERIODE INTER- SEANCE ECOULEE	COMMENTAIRES	OK / PAS OK
	Phase 1.1	Retablissement du rapport avec le coaché	
	Phase 1.2	Check-up de la période écoulée (M. Pichat P.89) Succès, échecs, enjeux et évènements professionnels	
	Phase 1.3	Débriefing des acquis de la dernière séance ¹ <ul style="list-style-type: none"> - Quels points ont été abordés la dernière fois ? - Qu'en a retenu le coaché ? - Qu'a-t-il appris sur lui ou son fonctionnement ? - Quelles ont été ses prises de conscience ? - Quelles croyances ont été travaillées ? - Quels objectifs généraux et spécifiques ont été travaillés ? - Comment s'est déroulé pour vous la dernière séance et que pensez-vous du contenu du travail ? 	-
	Phase 1.4	Débriefing des tâches prescrites en inter-séances <ul style="list-style-type: none"> - Quels sont les tests qui devaient être effectués ? - Qu'avez-vous effectivement fait ? Pourquoi ? - Qu'est-ce qui a fonctionné était concluant et pourquoi ? - Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné, été concluant et pourquoi ? - Quelles conclusions en tirer ? 	-
	Phase 1.5	Identification des enjeux éventuels particuliers à la période à venir ² .	-

1 Fonction de ses questions (M.Pichat p.89)

- Consolider les acquis impliqués
- Se les remémorer afin de pouvoir s'appuyer sur eux et poursuivre / approfondir leur travail durant la présente séance
- Utiliser ces acquis pour de nouveaux apprentissages

² Important pour voir ce qu'il veut travailler car cela peut impacter le choix des OG et OS à travailler dans la présente séance.

PHASE 2 TEMPS : 5 à 10 mn	FIXATION DE L'AGENDA DE SEANCE		COMMENTAIRES	OK / PAS OK
	- Objet : inviter le coaché à déterminer les éléments particuliers sur les éléments qu'il désire travailler durant la séance en lien avec les enjeux de la période professionnelle (inter séance à venir pour lui / et la structure des OG et OS définis au préalable des séances d'opérationnalisation de la demande			
	Phase 2.1	Détermination des priorités / de l'OG à travailler		
	Phase 2.2	Détermination des priorités / de l'OG à travailler		
	Phase 1.3	- Validation de l'agenda de séance ○	Question à se poser - A-t-on bien défini u agenda de séance ? - L'agenda a-t-il bien été élaboré à deux - Un temps suffisant a-t-il été pris pour le réalise ? - Est-il bien structuré / ordonné ?	

Phase 3 Au moins 1 heure	REALISATION DE L'AGENDA (Page 92)	COMMENTAIRES	OK / PAS OK

Phase 4 10 à 15 mn	LA SYNTHESE, LA PRESCRIPTION ET LA CLOTURE DE SEANCE		COMMENTAIRES	OK / PAS OK
	Phase 1	- Point sur les réalisations et les acquis de la séance	- Faire verbaliser par le coaché quels ont été les points particulièrement importants de la séance (registre COMP et COG) ³	
	Phase 2	- Prescription interséance	- Co-élaborer des tâches / tests	
	Phase 3	- Demande de feed-back sur la séance	- Demander au coaché s'il se retrouve dans la démarche et les méthodologies utilisées ce jour etc... s'il a des remarques ou des attentes pour la prochaine séance, s'il est tjrs confiant dans l'accompagnement de coaching pour l'atteinte des objectifs	
	Phase 4	- Clôture dans le respect du temps imparti (Voir question page 93)	-	

³ Comportemental : Qu'a-t-il été fait et décidé concernant les OG et OS travaillés ? Qu'est-ce que le coaché retire des méthodologies directement liées à l'application immédiate qui ont été employés durant la présente séance ? / Cognitif (Croyances limitantes déstabilisées, croyances corollaires élaborées, ect - In M.Pichat p. 93

FORMULAIRE DE DEBRIEFING DE SEANCE⁴

Coaché :	Date :	Séance N°
OBJECTIF GENERAUX ET OBJECTIFS SPECIFIQUES TRAVAILLES EN SEANCE		
- OG 1	- OG 2	- OG 3
INDICATEURS		
-	-	-
OBJECTIFS SPECIFIQUES		
- OS 1.1	- OS 2.1	- OS 3.1
-		
- OS 1.2	- OS 2.2	- OS 3.2
- OS 1.3	- OS 2.3	- OS 3.3
ACQUIS IMPORTANT DE LA SEANCE		
	-	-
DIFFICULTES DE LA SEANCE		
POINTS IMPORTANTS POUR LA PROCHAINE SEANCE		
-		
PRESCRIPTION		
-		
PROCHAIN RDV		

⁴ Manuel de coaching cognitif et comportemental, Michaël Pichat, InterEdition, Paris 2014, P. 96