

## Mini coaching créatif en trio (ou quatuor)

### En amont :

Réfléchir à une situation (futur accompagnement ou animation) et à un défi que tu souhaites relever

Décider dans quel ordre procéder : qui commencera par être coaché.e

### 1<sup>er</sup> coaching (env. 30')

#### Etape 1 : exposé de la personne coachée (5')

*Variante : utiliser mots inducteurs, dessin, images,...*

La personne coachée fait le récit de la situation et de son défi (sans être interrompue)

#### Etape 2 : questions de clarification (5' à 8')

*Variante : utiliser des questions suggérées*

Les deux coachs posent à tour de rôle une ou deux questions de clarification (questions ouvertes, réflexive, créatives, sur la situation et le vécu de la personne coachée)

#### Etape 3 : demande de la personne coachée (2')

La personne coachée formule son défi et sa demande aux deux coachs

#### Etape 4 : feed-back (3')

Chaque coach exprime un point positif, une appréciation en lien avec ce qu'il ou elle a entendu (cela peut concerner ce qui a été fait ou envisagé par la personne coachée ou cela peut être lié à la manière dont elle a fait son récit ou formulé sa demande)

#### Etape 5 : préparation des propositions des coachs (2')

Chaque coach réfléchit en silence à ce qu'il ou elle va pouvoir proposer à la personne coachée en lien avec sa demande (il s'agit de laisser libre cours à son imagination et à sa créativité)

#### Etape 5 : dialogue entre les coachs sur des propositions d'idées (10')

*Variante : utiliser dessin, images,...*

Sans s'adresser à la personne coachée, les deux coachs partagent toutes les idées possibles qui peuvent être sources d'inspiration pour la personne coachée par rapport à son défi (il ne s'agit pas de conseils, juste des pistes à explorer) ; les deux coachs rebondissent sur les idées de l'un.e de l'autre

La personne coachée écoute et note ce qu'elle entend sans interrompre l'échange

#### Etape 6 : retour de la personne coachée (2' à 3')

La personne coachée fait le retour qu'elle souhaite en lien avec ce qu'elle a reçu et ce qu'elle a vécu (il ne s'agit pas d'évaluer les idées ; juste de dire ce que cela a ouvert, inspiré...)

### 2<sup>ème</sup> coaching

Les rôles sont ensuite permutés pour un deuxième mini coaching selon le même déroulement (puis selon temps disponible pour un troisième mini coaching)

### Bilan des apprentissages (5' à 10')

A tour de rôle puis partage libre