

Déroulement d'une séance de coaching

Toutes les deux semaines, pendant 20 minutes, l'élève coaché·e rencontre sa ou son coach.

La séance se découpe en quatre étapes.

😊 **Entrée en matière**

C'est un amuse-bouche souriant et détendu.

On accueille en manifestant son plaisir d'être là pour l'élève, sa confiance que cela va bien se passer et son intérêt sincère à une bonne issue.

Je suis là pour toi. Cela a du sens pour moi. Je crois en toi. Je crois qu'ensemble, nous allons avancer vers quelque chose de bon à venir.

On questionne sans fouiller, juste pour créer le lien et connaître mieux.

Comment se sont passées tes vacances ? Où étiez-vous ? Qu'as-tu fait ? Que lis-tu actuellement ? Quel hobby pratiques-tu ?

On parle un peu de soi pour que l'on existe dans l'imaginaire de l'élève, hors de cette salle de rencontre.

Un peu d'humour peut aider à assouplir l'ambiance.

🔍 **Phase de diagnostic**

On fait le point.

Où en es-tu ? Que s'est-il passé depuis notre dernière rencontre ?

On se penche sur l'objectif intermédiaire. On tire un bilan.

Comment t'es-tu entraîné·e pendant ces deux semaines ?

Qu'as-tu vécu, expérimenté, remarqué ?

Estimes-tu que cet objectif est atteint ?

Si oui, selon quels critères ?

Si non, quelles explications as-tu ?

Si on constate que l'objectif a bien été atteint, on félicite l'élève.

Bravo ! Tu as réussi ! C'est très bien !

Comment as-tu fait ?

Qu'est-ce qui a bien marché ?

Que pensais-tu pendant ces deux semaines ?

Comment te sens-tu maintenant que l'objectif est atteint ?

Cette phase est essentielle. L'élève peut en tirer beaucoup d'encouragement et de motivation pour la suite. Plus tard, dans les moments où se sera compliqué dans son chemin vers le but final, il lui sera possible de se remémorer le soulagement, la fierté, la joie, ressentis lorsque son objectif intermédiaire a été atteint. Ça donnera l'énergie de se battre pour ressentir à nouveau ces émotions.



Si la conclusion est que l'objectif n'a pas été atteint, on creuse.

Comment cela s'est-il passé concrètement ?

Qu'est-ce qui a marché ?

Où as-tu rencontré des difficultés ?

Qu'est-ce qui a empêché d'atteindre l'objectif ?

Que vois-tu comme alternative ?

Est-ce que tu vises toujours l'objectif final ?

Est-ce que l'objectif intermédiaire te semble toujours être le bon ?

Que peux-tu mettre en place pour rectifier l'approche de cet objectif intermédiaire ?

Ou quel autre objectif intermédiaire aurait plus de sens ?

Quels moyens as-tu de l'atteindre ?



Phase de travail

L'élève formule un objectif intermédiaire smart pour les deux prochaines semaines.

- Cela peut être le même que celui des semaines passées, s'il est constaté que la direction est bonne et les moyens aussi mais que cela prend du temps.
- Cela peut être un nouvel objectif intermédiaire si l'objectif précédent a été atteint. On poursuit la route dans la même direction.
- Cela peut être un nouvel objectif intermédiaire qui semble plus atteignable et plus approprié si l'objectif précédent n'a pas été atteint.



Conclusion

On fait une rapide synthèse de la rencontre et on redit la formulation de l'élève concernant son prochain objectif intermédiaire.

Si l'élève a bien participé à la discussion, on le relève en signalisant combien sa collaboration est importante et favorise sa réussite.

On termine avec le sourire et verbalisant notre confiance dans les capacités de l'élève.

J'ai apprécié cette rencontre avec toi aujourd'hui. Je trouve que tu t'impliques, tu prends le temps de réfléchir, tu réponds en ayant le courage de dire des choses qui ne sont pas forcément faciles.

Tu as proposé un objectif que me semble bien te convenir. Je crois que tu as les moyens de l'atteindre si tu fais ce que tu as décidé.

Je me réjouis de te revoir dans deux semaines et d'entendre ce que tu as vécu entre temps.



Je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Eternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance.

Jérémie 29 :11