

# Questions Coaching

Contrat de Séance Reformulat<sub>0</sub> → UP → OS → CS

- De quoi as-tu besoin pour te sentir bien?
- Pour la séance Tu as envie d'aborder quel sujet?
- Sur quoi la séance va porter?
- Que puis-je faire pour toi? "Demande du Client"
- ⇒ Reformuler la Demande du Client

G Définir l'objectif de la séance OG → OS  
OG = confiance en moi OS → Public devant 1000 personnes

- Quel est ton objectif spécifique par / ta Demande?
- En quoi es-ce important pour toi?
- cet objectif te semble Réaliste? Réalisable?
- As-tu vraiment envie de le Réaliser?
- Par quelles étapes intermédiaires pourrais-tu passer?

R Explorer l'objectif et la Réalité du Client

- Importance de l'objectif
- L'enjeu de l'objectif
- obstacles internes?
- Résistances Personnelles?
- quel Contrôle avez vous?
- qui est concerné en dehors de vous?

PC Prise de Conscience

- De quoi tu prends conscience Actuellement?
- Peux tu reformuler ta PC par rapport à ton OS
- comment tu te sens?
- c'est clair pour toi maintenant?

O Options, Tâches, Hypothèses de Travail à mettre en place

- quelles sont les prochaines étapes essentielles pour toi?
- Tâches ou Hypo de Travail à mettre en place?  
examiner si tu vas le faire?

hypothèse → à vérifier ?  
→ Inconvénients ?

- qu'est-ce qui pourrait t'empêcher de la réaliser
- Quelle est l'hypothèse la + pertinente pour 1 meilleur résultat en cohérence avec ton objectif ?
- Quel est le lien entre tes émotions et ton objectif ?

## W Action-Motivation-Planification

- Tu envisages de commencer la mise en œuvre des actions quand ?  
à quelle échéance ?

## Bouclage de la séance

- Comment tu te sens à la fin de la séance ?
- Quel est ton apprentissage Nager de la séance ?
- quelle appréciation feras-tu ?

## Formules de fin

- Je te félicite pour ce moment de partage  
Prends soin de toi !

Merci de t'être prêté à cette séance qui est arrivée à son terme !

Au plaisir de te revoir peut-être à une prochaine séance !

## Debrief Séance de Coaching / Feedback

- } Point Positif
  - } Point d'amélioration
  - } Point Positif
- Parquoi c'est bien dit / fait.  
Parquoi cela n'était pas → positif  
= Point de vigilance