



GUIDE DE COACHING INDIVIDUEL

par Clément DELESPAUL

Partager : f t in t

Total des inscrits
4

Dernière mise à jour
4 novembre 2020

ÉTAT DU COURS

0% Terminé

DESCRIPTION

Une méthode unique d'auto-coaching – en complément de séances de coaching individuelles – utilisant l'art du Kintsugi comme métaphore d'une meilleure connaissance de soi, de ses failles comme de ses points d'appuis en milieu professionnel.

QUE VAIS-JE APPRENDRE ?

- ✓ Mieux se connaître.
- ✓ (Re)trouver des ressources en soi.
- ✓ Retrouver du sens au travail.
- ✓ Prévenir le mal-être au travail.

Page du cours Annonces Resources

SUJETS POUR CE COURS

27Leçons

– INTRODUCTION



COMMENCER LE COURS

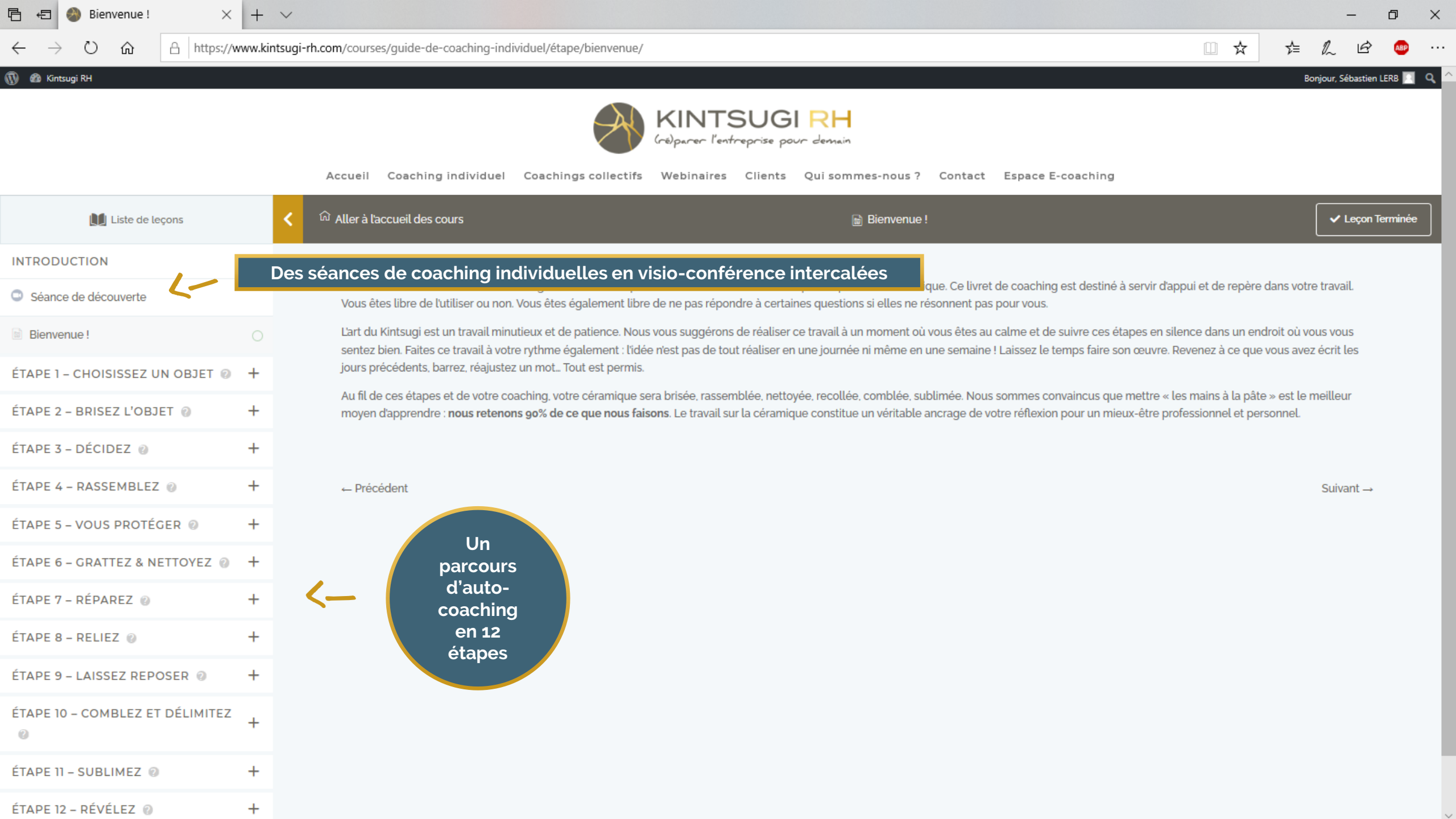
Finissez toutes les leçons pour valider ce cours

CE MATÉRIEL INCLUT

- ✓ Ce guide de coaching individuel présente les différentes séquences de réparation d'une céramique tout en vous permettant d'accéder à différentes questions pour interroger votre lien au travail, vos émotions, vos croyances, vos valeurs. Pour tirer le meilleur parti de cette expérience, nous vous recommandons de répondre aux différentes questions en même temps que vous passez par le processus de réparation de votre céramique.

Vous avez été inscrit.e le 4 novembre

Accès à
votre
tableau de
bord
individuel



INTRODUCTION

Séance de découverte

Bienvenue !

ÉTAPE 1 - CHOISISSEZ UN OBJET +

ÉTAPE 2 - BRISEZ L'OBJET +

ÉTAPE 3 - DÉCIDEZ +

ÉTAPE 4 - RASSEMBLEZ +

ÉTAPE 5 - VOUS PROTÉGER +

ÉTAPE 6 - GRATTEZ & NETTOYEZ +

ÉTAPE 7 - RÉPAREZ +

ÉTAPE 8 - RELIEZ +

ÉTAPE 9 - LAISSEZ REPOSER +

ÉTAPE 10 - COMBLEZ ET DÉLIMITEZ +

ÉTAPE 11 - SUBLIMEZ +

ÉTAPE 12 - RÉVÉLEZ +

Des séances de coaching individuelles en visio-conférence intercalées

que. Ce livret de coaching est destiné à servir d'appui et de repère dans votre travail.

Vous êtes libre de l'utiliser ou non. Vous êtes également libre de ne pas répondre à certaines questions si elles ne résonnent pas pour vous.

L'art du Kintsugi est un travail minutieux et de patience. Nous vous suggérons de réaliser ce travail à un moment où vous êtes au calme et de suivre ces étapes en silence dans un endroit où vous vous sentez bien. Faites ce travail à votre rythme également : l'idée n'est pas de tout réaliser en une journée ni même en une semaine ! Laissez le temps faire son œuvre. Revenez à ce que vous avez écrit les jours précédents, barrez, réajustez un mot... Tout est permis.

Au fil de ces étapes et de votre coaching, votre céramique sera brisée, rassemblée, nettoyée, recollée, comblée, sublimée. Nous sommes convaincus que mettre « les mains à la pâte » est le meilleur moyen d'apprendre : **nous retenons 90% de ce que nous faisons**. Le travail sur la céramique constitue un véritable ancrage de votre réflexion pour un mieux-être professionnel et personnel.

← Précédent

Suivant →

Un parcours d'auto-coaching en 12 étapes



- ÉTAPE 3 - DÉCIDEZ +
- ÉTAPE 4 - RASSEMBLEZ +
- ÉTAPE 5 - VOUS PROTÉGER -
 - De quoi avez-vous besoin de vous protéger ?
 - Fermez les yeux.
 - Savez-vous exprimer vos émotions ?
 - Essayez d'identifier l'émotion qui se cache derrière cette manifestation de votre corps
 - Reconnaître ses émotions
 - Tableaux d'identification des émotions
 - Prenez un temps de réflexion.
 - Rapprocher l'intention du comportement
 - Complétez les paragraphes suivants :
 - Qu'est-ce qui est important pour moi ? 4:29

Tentatives autorisées : Aucune limite Tenté : 1 Tentatives restantes : Aucune limite Note de passage : 100%

LORSQUE LES AUTRES ME TROUVENT...

Text input area for the first question.

caractères restants :500

... J'AI EN FAIT L'INTENTION DE COMMUNIQUER :

Text input area for the second question.

caractères restants :5000

J'AURAI PLEINE CONSCIENCE DE MON COMPORTEMENT EXTERNE EN FAISANT CE QUI SUIT :

Text input area for the third question.



- ÉTAPE 1 – CHOISISSEZ UN OBJET ? +
- ÉTAPE 2 – BRISEZ L'OBJET ? +
- ÉTAPE 3 – DÉCIDEZ ? +
- ÉTAPE 4 – RASSEMBLEZ ? +
- ÉTAPE 5 – VOUS PROTÉGER ? -
- De quoi avez-vous besoin de vous protéger ?
- Fermez les yeux.
- Savez-vous exprimer vos émotions ?
- Essayez d'identifier l'émotion qui se cache derrière cette manifestation de votre corps
- Reconnaître ses émotions
- Tableaux d'identification des émotions
- Prenez un temps de réflexion.
- Rapprocher l'intention du comportement
- Complétez les paragraphes

Des ressources vidéos et pdf pour évoluer à son rythme.

...tèle du Cerveau dans la main de Daniel Siegel, démonstration faite par Nadine Gaudin

Copier le li...

Plus de vidéos

-03:47

Lorsque des émotions fortes vous traversent, essayez d'avoir le réflexe de vous reconnecter à vous-même et de répondre intérieurement à ces questions :

Et
l'assurance
d'ancrer
son travail
dans une
réalisation
concrète.



*Credit photo
Myriam Greff - kintsugi.fr*



KINTSUGI RH