ICF Québec

CONGRÈS DES COACHS ICF QUÉBEC

13 et 14 Septembre 2023

Tisser les liens qui nous unissent

Le coaching dans toutes ses couleurs

Le mouvement au service du changement en coaching pour un alignement Tête Coeur Corps

Hélène Priam- Legallais,
Coach développement des leaders et des équipes | Transition de carrière, ACC

OBJECTIFS

Prendre conscience de l'impact de la dimension corporelle dans nos interventions en tant que coach

Découvrir quelques clés de l'intelligence corporelle au service de notre accompagnement en coaching

Développer l'écoute de soi et des autres à travers le mouvement

Expérimenter la diversité de mouvements simples

Faire émerger les prises de conscience du coach et du coaché

NOTRE PROGRAMME

RESTER EN PRÉSENCE
CRÉER L'ESPACE

DÉVELOPPER
L'ÉCOUTE ACTIVE

SUSCITER DES PRISES
DE CONSCIENCE

TISSER DES LIENS
ENTRE PAIRS

NOS CONDITIONS DE SUCCÈS POUR CET ATELIER

NON JUGEMENT

CONFIANCE

DIVERSITÉ

COLLABORATION

COMPÉTENCES VISÉES

ICF Québec

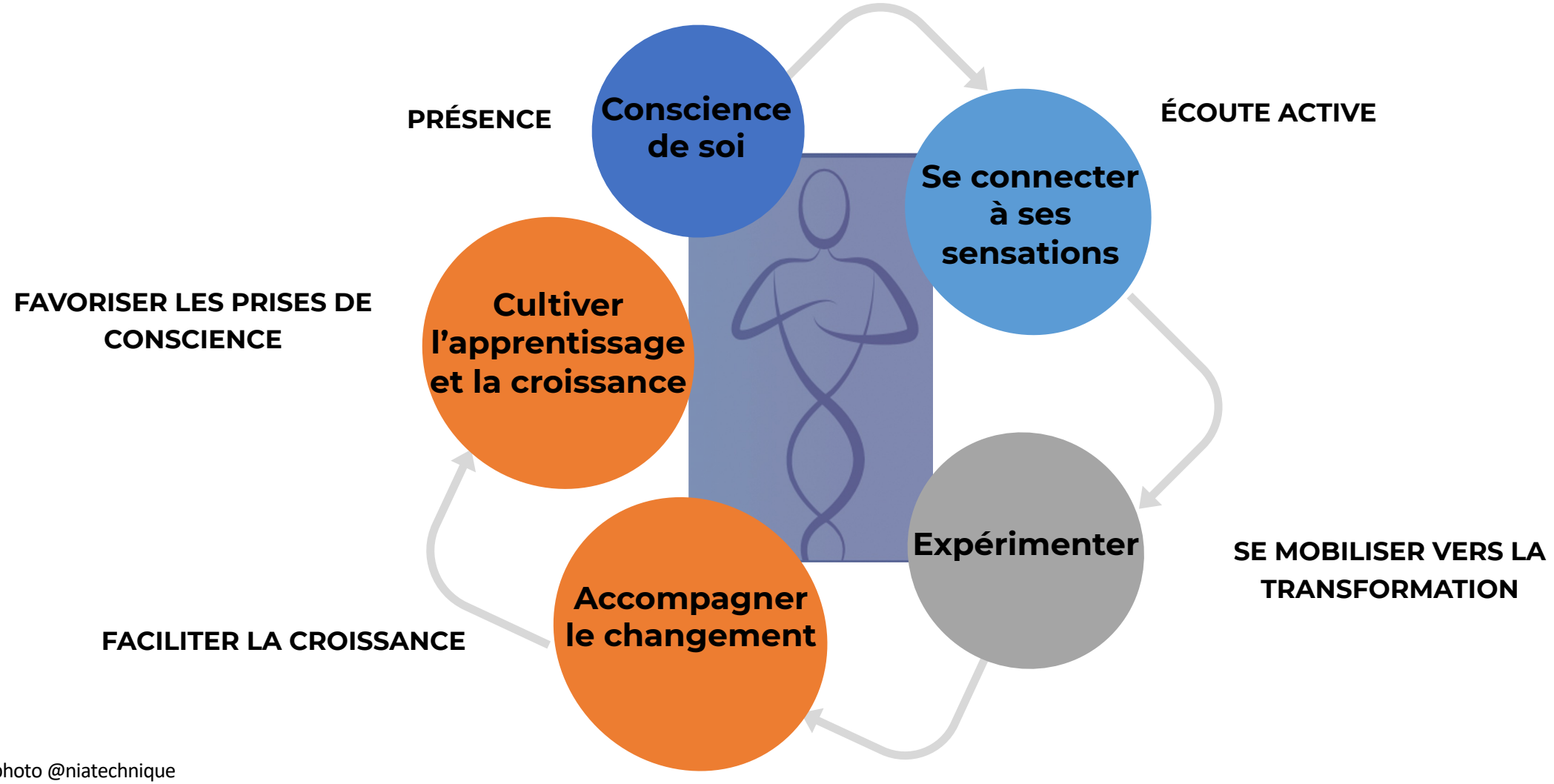
1- ÉTABLIR LA PRÉSENCE DU COACH

2- DÉVELOPPER L'ÉCOUTE ACTIVE

3- EXPÉRIMENTER LES APPRENTISSAGES

Le mouvement au service du cycle de la transformation en coaching

ICF Québec

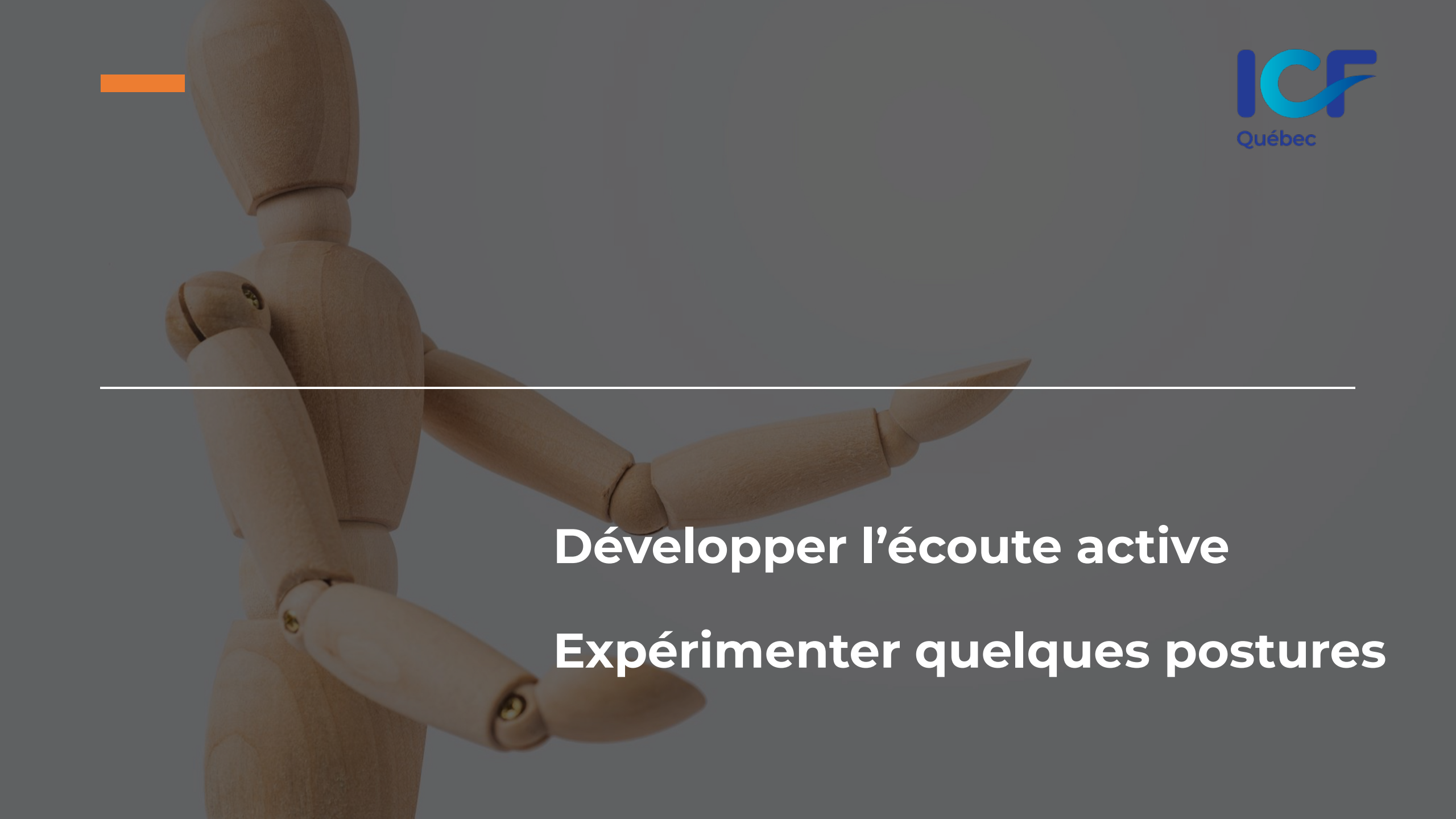


Crédit photo @niatechnique

Rester en présence

Créer de l’espace pour soi en tant que coach

Crédit photo@niatechnique



Développer l’écoute active

Expérimenter quelques postures

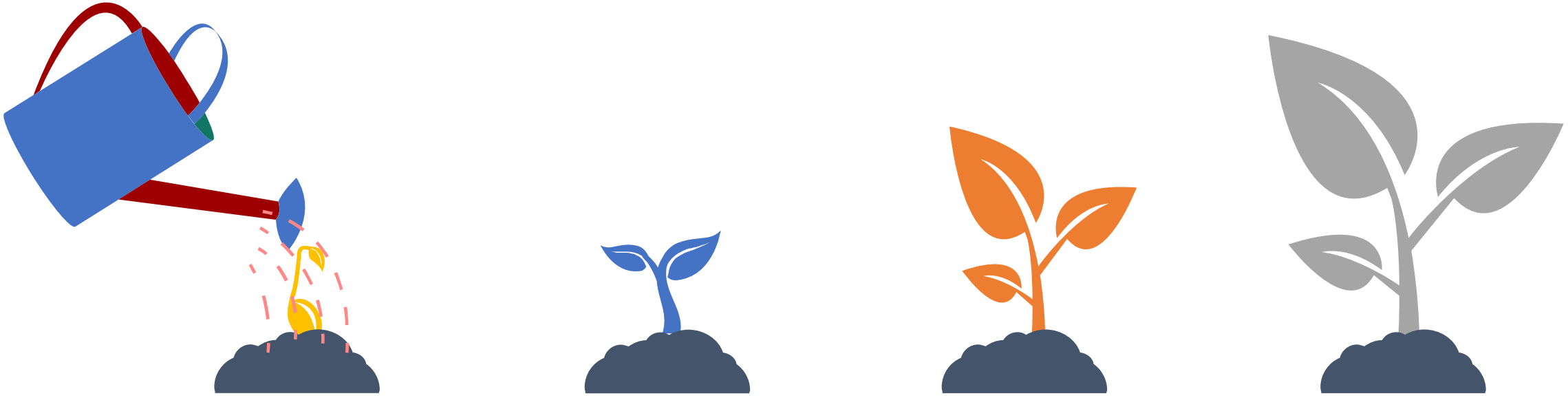
ICF Québec

En mouvement pour tisser nos liens

Échanger sur le sens des mouvements en lien avec le coaching

10 min

Speed coaching :
Se mobiliser vers la transformation



Crédit photo @niatechnique

20 min
En dyade coach et coaché.e
1 ou 2 observateur.trice

ICF Québec

Inviter à se connecter à son état actuel corporel dans le moment présent

- Quelle est ton besoin pour cette séance ?
- Quelles sont tes penséés ?
- Quelle émotion ressens -tu?
- Où cela se trouve dans ton corps ?

1- OUVERTURE ET PRÉSENCE

2- ÉVEILLER LES PRISES DE CONSCIENCE

Inviter à connecter à son état corporel désiré

- Qu'est-ce qui est important pour toi dans cette situation?
- À quoi vas tu savoir que tu es arrivé à ton objectif ?
- Qu'est ce qui aura changé dans ta Tête, dans ton Coeur, dans ton Corps au terme de cette séance ?
- Au niveau de tes pensées, de tes émotions, de ton corps ?

4- CULTIVER LES APPRENTISSAGES

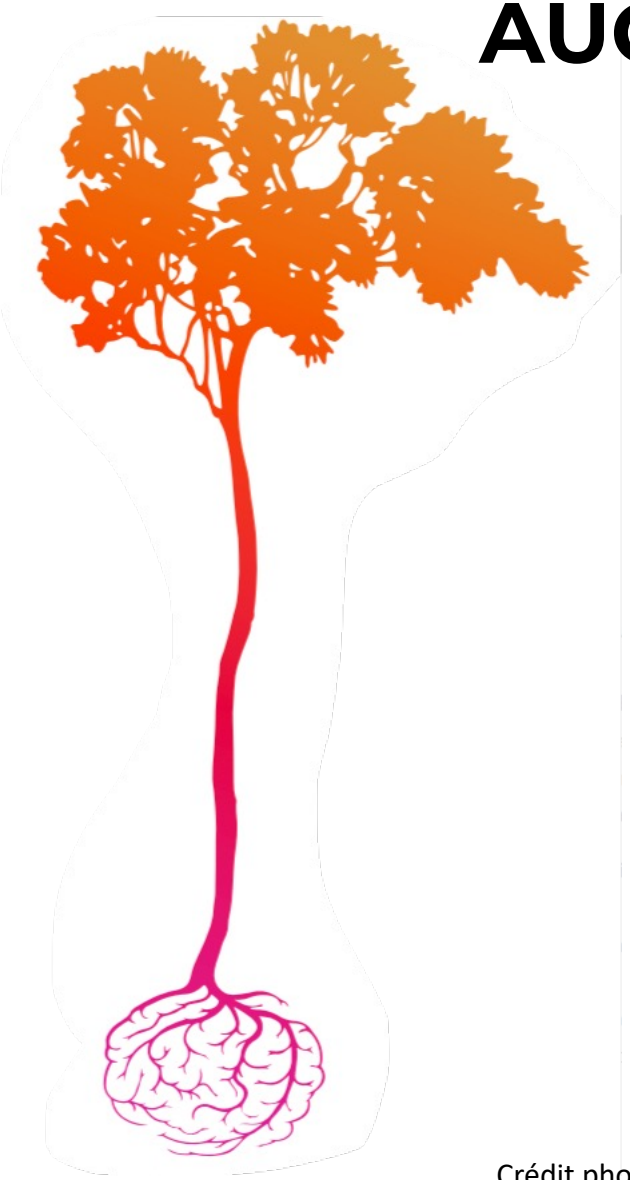
- Quelles sont les nouvelles perspectives ou nouveaux comportements que tu peux mettre en place en lien ton besoin initial?
- Quels apprentissages retiens- tu de cette séance ?

3- S'ENGAGER VERS L'ACTION

- Sur quelles ressources tu pourrais t'appuyer ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider au niveau de tes pensées, de tes émotions, de ton corps pour y arriver ?
- Tel un GPS, quel serai le GESTE qui t'aiderai à te mettre en action, à te donner de la puissance en lien avec ce qui est important pour toi ?

Inspiré de l'approche ACT
POLK ET SCOENDORFF 2014

TISONS NOS LIENS AUGMENTER NOS PRISES DE CONSCIENCE



Crédit photo @niatechnique

Qu'allez- vous OSER essayer de nouveau dans votre pratique de coach ?

En 1 mot, en un GESTE partagez votre principale prise de conscience.

Suggestions de lecture

- Josette Lépine, *Le coaching somatique ou l'intelligence du corps en mouvement*
- Amy Cuddy, *Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*
- Simmons and Simonsohn (2017), *Psychological science P-Curving a More Comprehensive Body of Research on Postural Feedback Reveals Clear Evidential Value for Power-Posing Effects*
- Approche ACT , POLK ET SCOENDORFF 2014
- Mabel Elsworth Todd, *The Thinking Body*
- Thomas Hanna, *Somatics: Reawakening The Mind's Control Of Movement, Flexibility, And Health*
- Lumia coaching *https://www.lumiacoaching.com/blog/somatic-coaching-techniques*

Merci pour votre attention

Hélène Priam- Legallais,
Coach développement des leaders et des équipes | Transition de carrière, ACC

helene.legallais.coaching@gmail.com
514 621 2094