



CONGRÈS DES COACHS ICF QUÉBEC

13 et 14 Septembre 2023

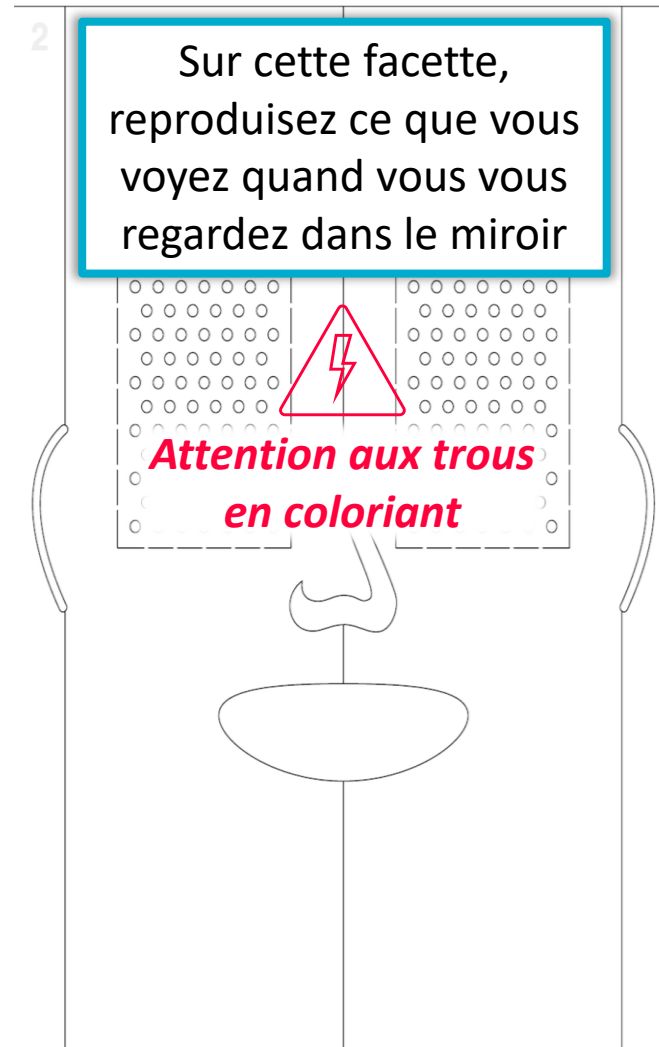
**Tisser les liens qui nous
unissent**

**Le coaching dans toutes
ses couleurs**



Cet atelier vous permettra de réfléchir en dehors de votre boîte

Commencez par explorer une des facettes extérieures





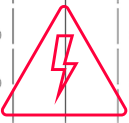
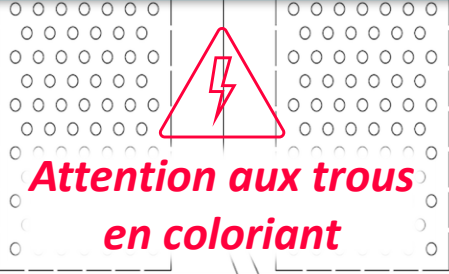
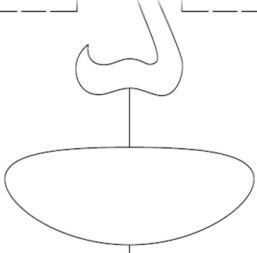
Qu'est-ce qui vous empêche d'aller plus loin?

Un atelier haut en couleur, littéralement!

Hiba El-Khal, ACC

Cet atelier vous permettra de réfléchir en dehors de votre boîte

Commencez par explorer ses facettes extérieures

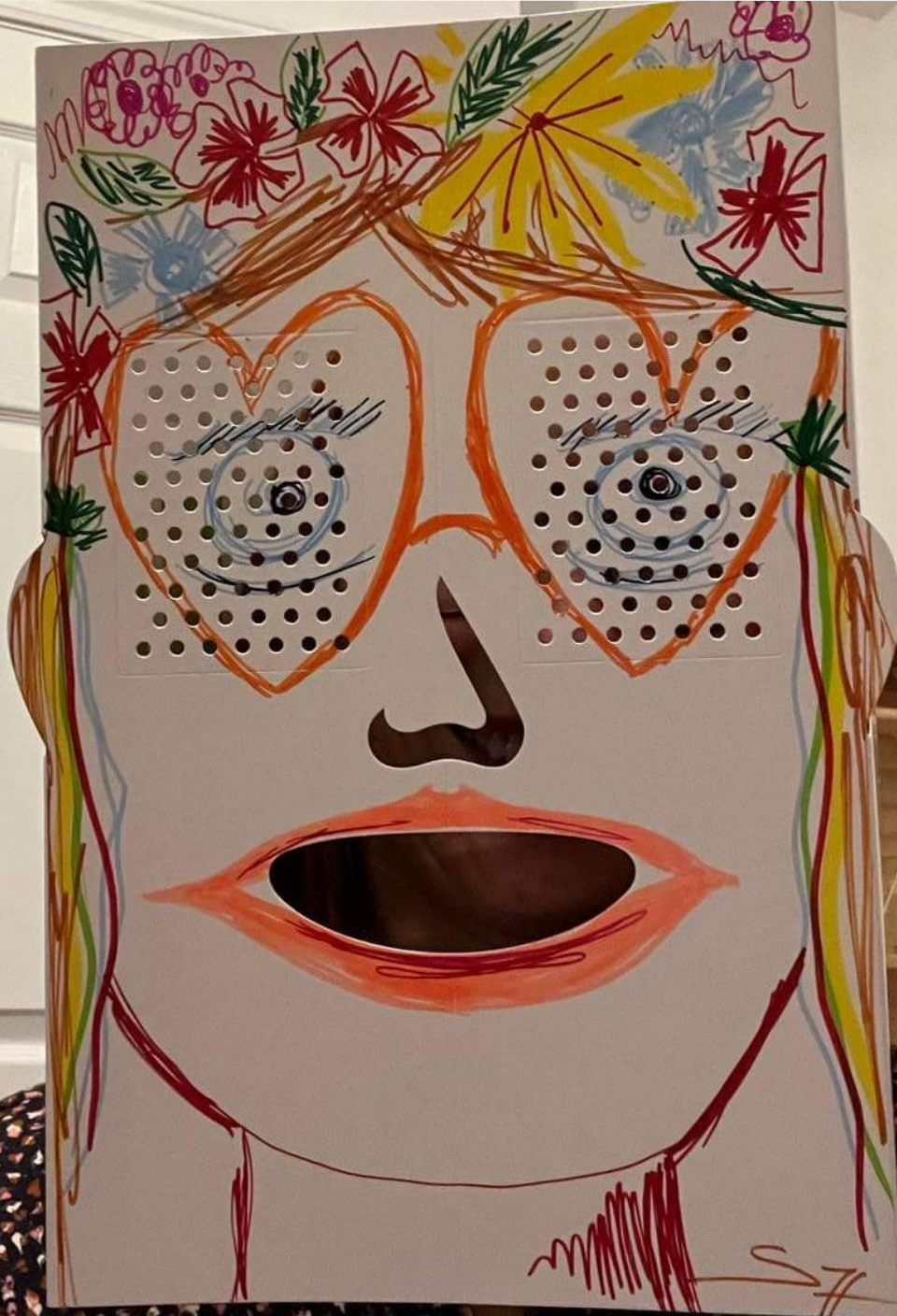
	2	1	3	4
   	2. Sur cette facette, écrivez et/ou dessinez ce que vous aimez faire dans la vie 	1. Sur cette facette, reproduisez ce que vous voyez quand vous vous regardez dans le miroir  Attention aux trous en coloriant  	3. Sur cette facette, écrivez et/ou dessinez les sujets que vous aimez partager avec les autres 	4. Sur cette facette, écrivez et/ou dessinez le feedback que vous aimez recevoir des autres

**Fermez la boîte.
Mettez-là sur votre tête.**

Tous ensemble: 1, 2 , 3

***Je m'appelle
Et j'ai une boîte sur la tête!***





Faites un tour de table:

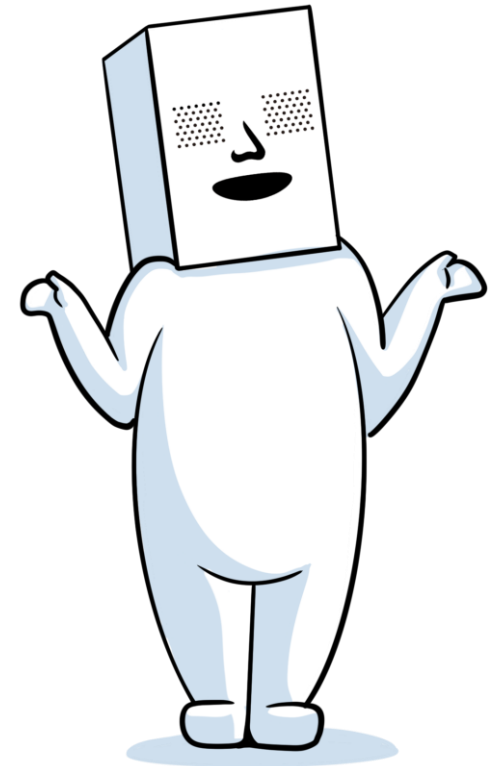
- **Souhaitez-vous le bonjour!**
- **Présentez-vous rapidement**

C'est quoi la boîte?

- C'est votre cerveau, votre façon de penser et de réagir
- C'est votre système opérateur, vos croyances, vos habitudes
- C'est votre zone de confort

Explorer sa boîte...

- C'est transformer l'invisible en visible, l'inconscient en conscient et l'impossible en réalisable
- C'est sortir de sa zone de confort



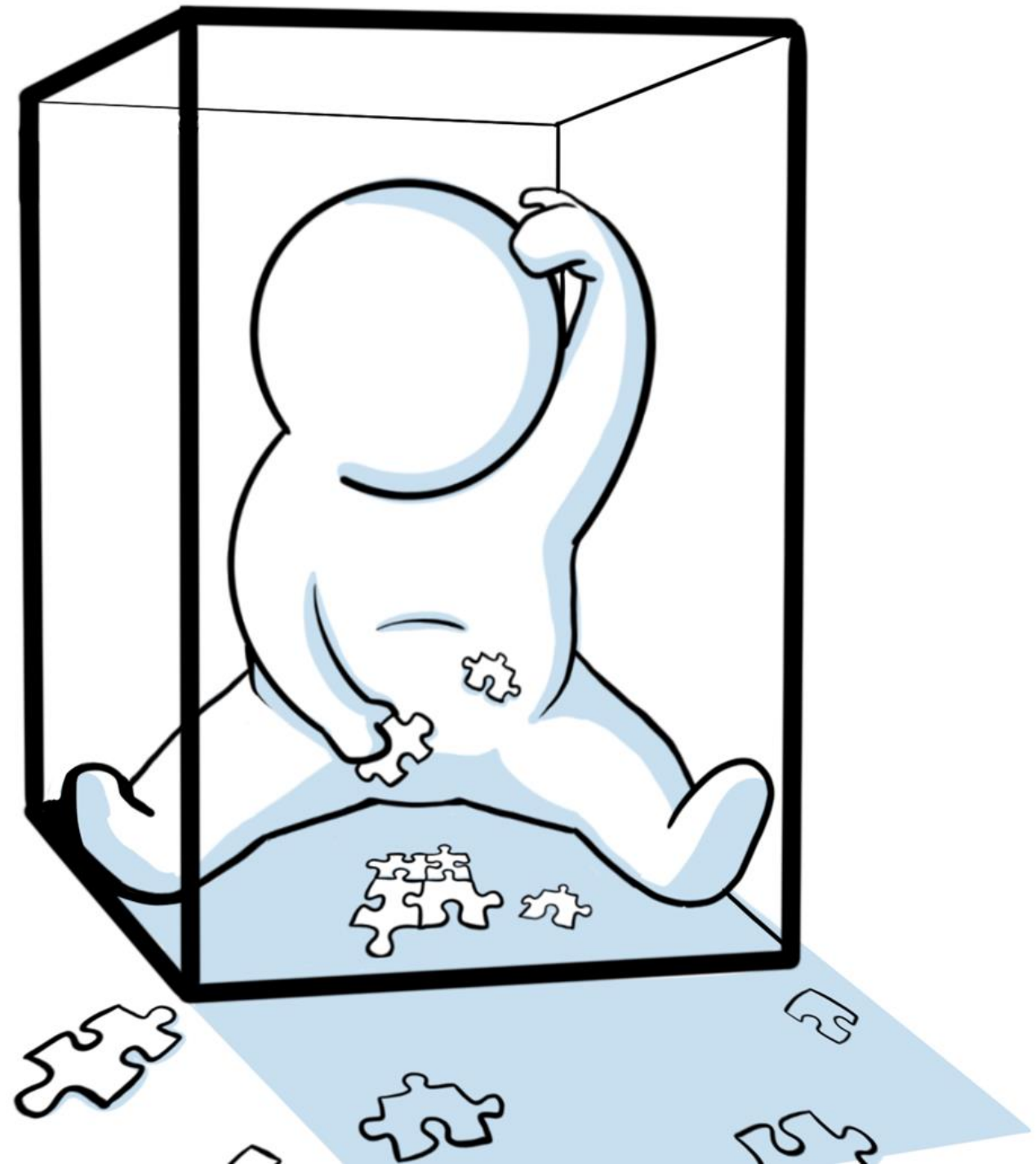
Comment la boîte nous sera utile ici?



- Prendre conscience de votre perception vis-à-vis de votre rôle de coach et de vos projets: blocages, croyances limitantes, etc.
- Explorer vos dés-énergiseurs et énergiseurs
- Créer de nouvelles idées pour sortir des sentiers battus

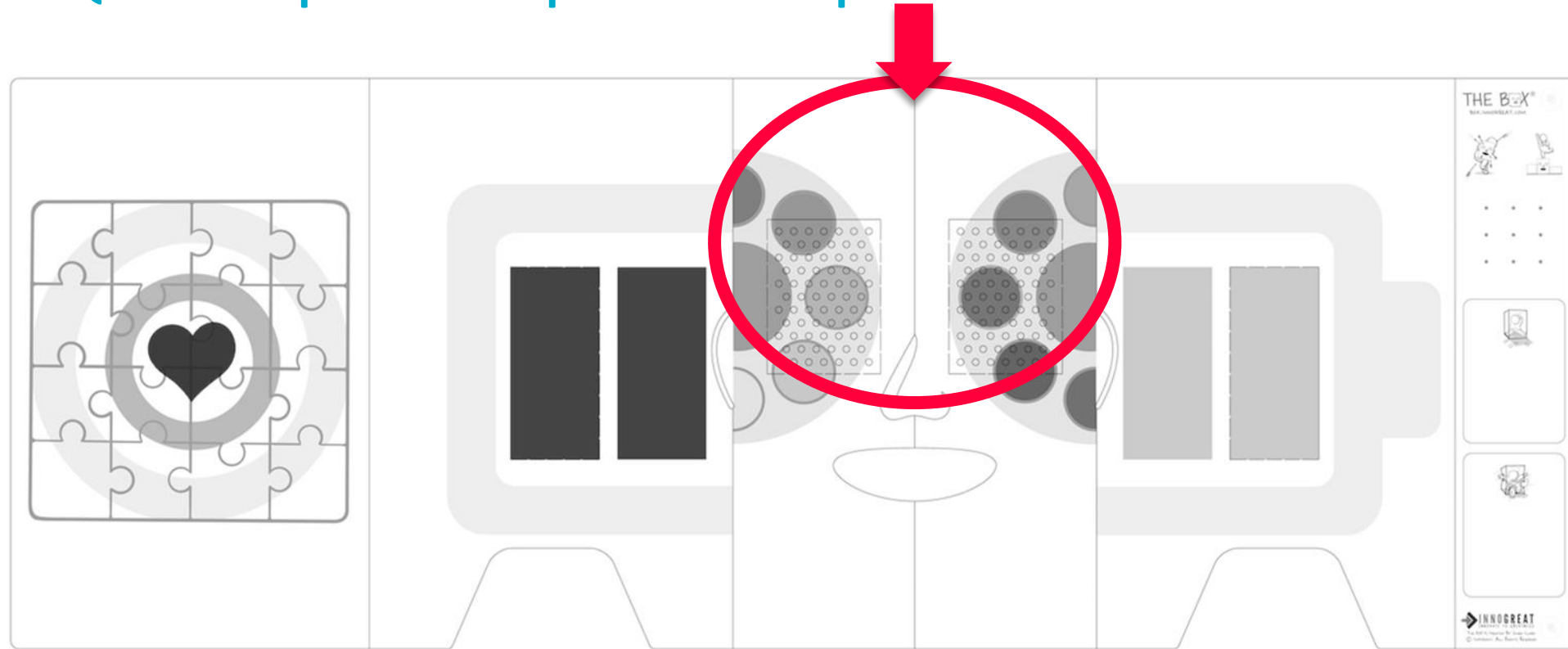
Qu'est-ce qui vous empêche?

- Manque de temps
- Ce n'est pas la priorité
- Pressions internes ou externes
- Résistance aux changements
- Incertitude et manque de prévoyance
- Des peurs
- *Quoi d'autre?*



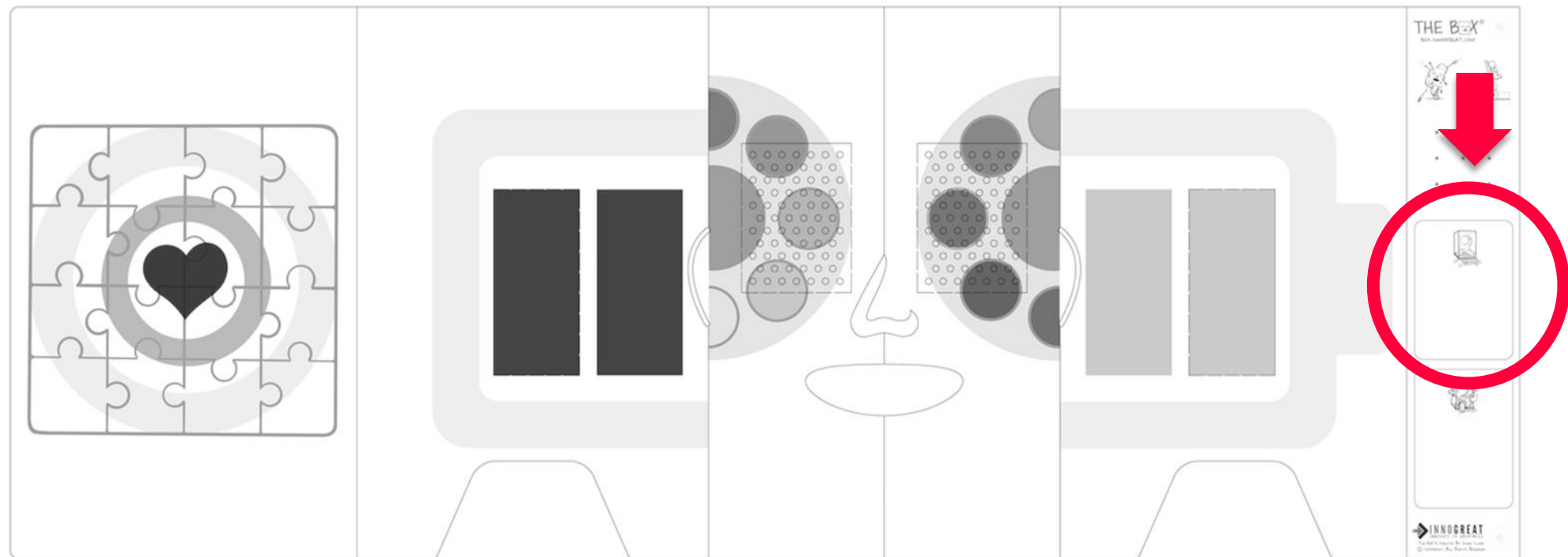
Sur la facette principale de l'intérieur

À votre avis, quels sont vos blocages?
Qu'est-ce qui vous empêche d'aller plus loin dans votre rôle de Coach?



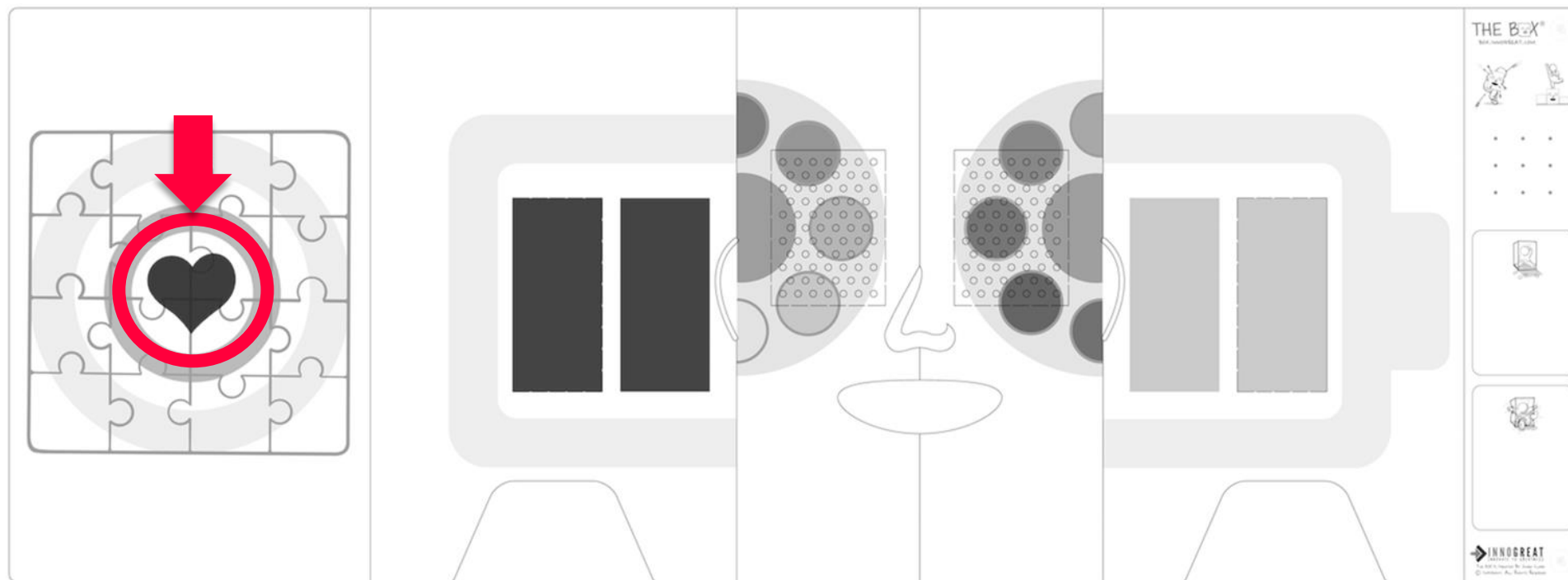
Dans la première petite case de l'intérieur, à votre droite

Inscrivez votre blocage principal dans cette case?



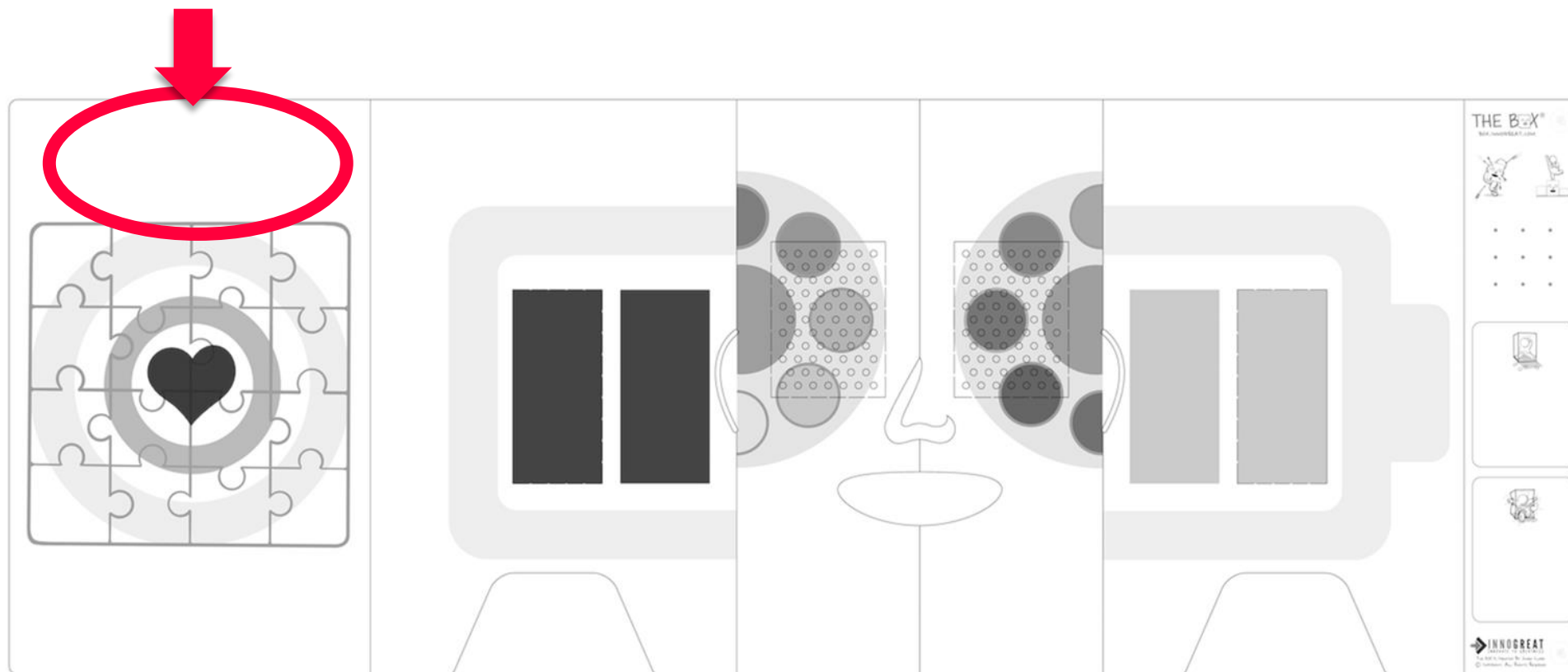
Sur la facette de gauche, au centre du cœur

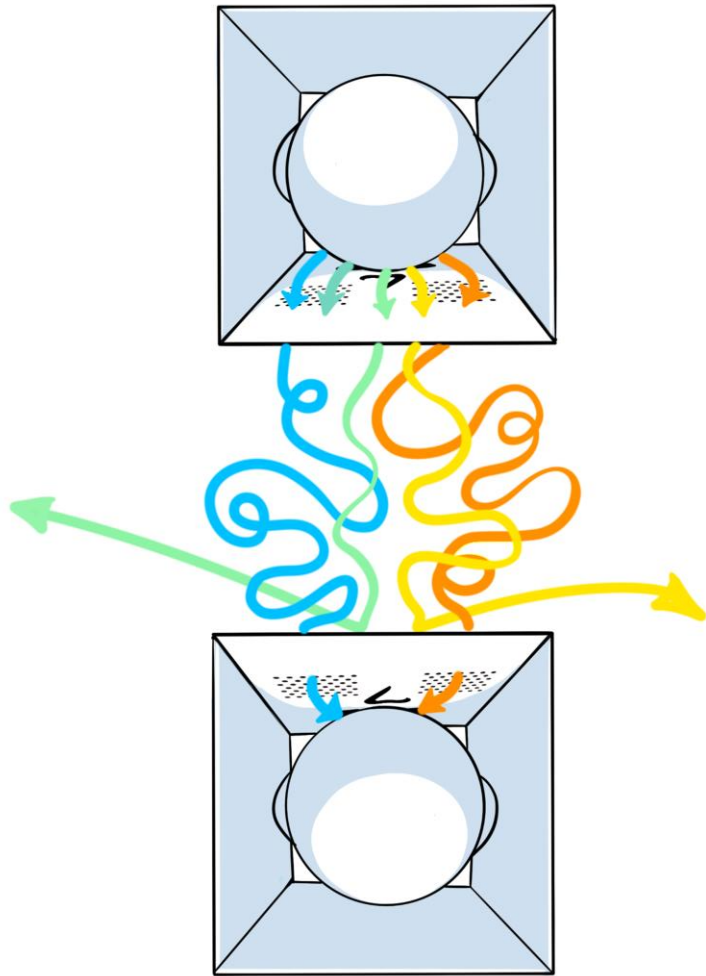
Transformez votre blocage principal en un **objectif motivant** et formulé positivement



Sur la facette de gauche, en haut du puzzle

Écrivez et/ou dessinez, en quoi cet objectif est important pour vous?



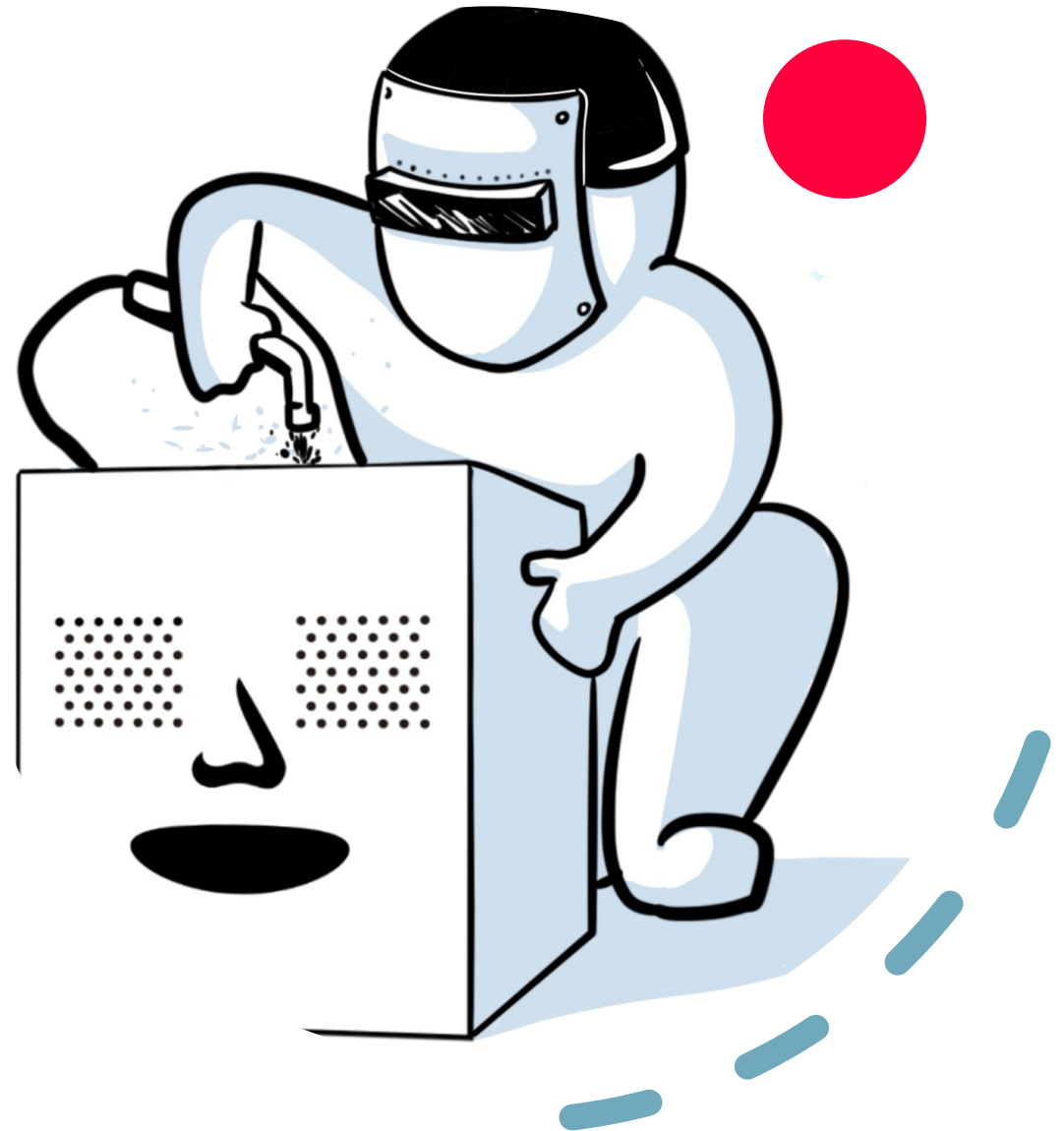


Prenez le temps de **partager en équipe**

- *Votre objectif*
- *L'importance primordiale*

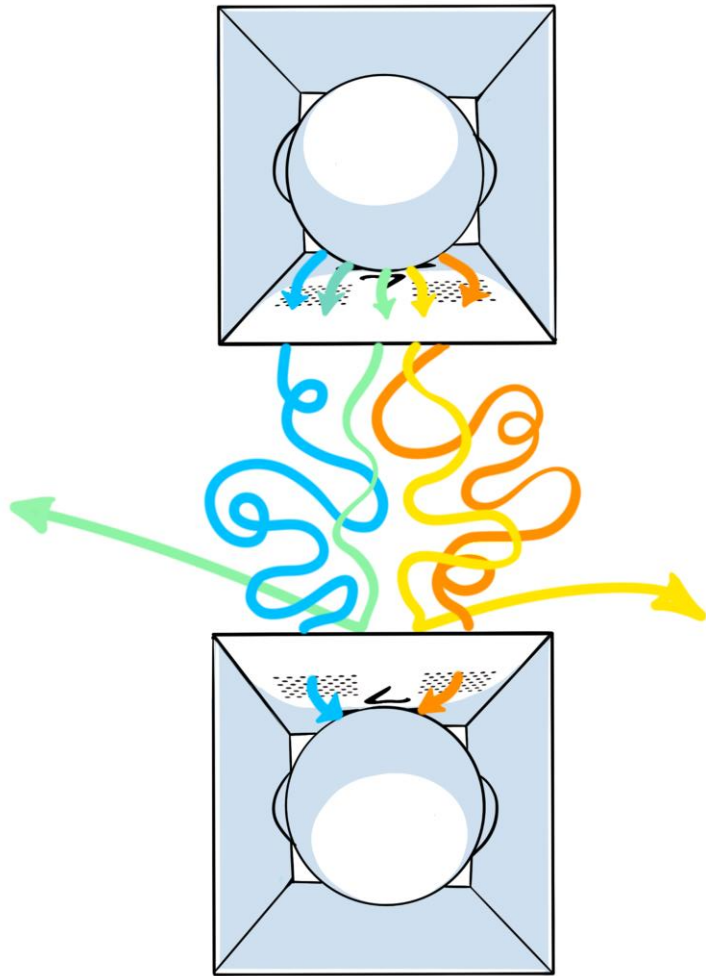
Qu'est-ce qui vous permettra le plus de vous positionner?

- Confiance en votre expertise
- Projections stratégiques
- Collaborer
- Audace de se challenger
- Élaborer un plan d'actions
- *Quoi d'autre?*



Quelles sont les actions que vous allez mettre en place pour atteindre votre objectif de cœur?



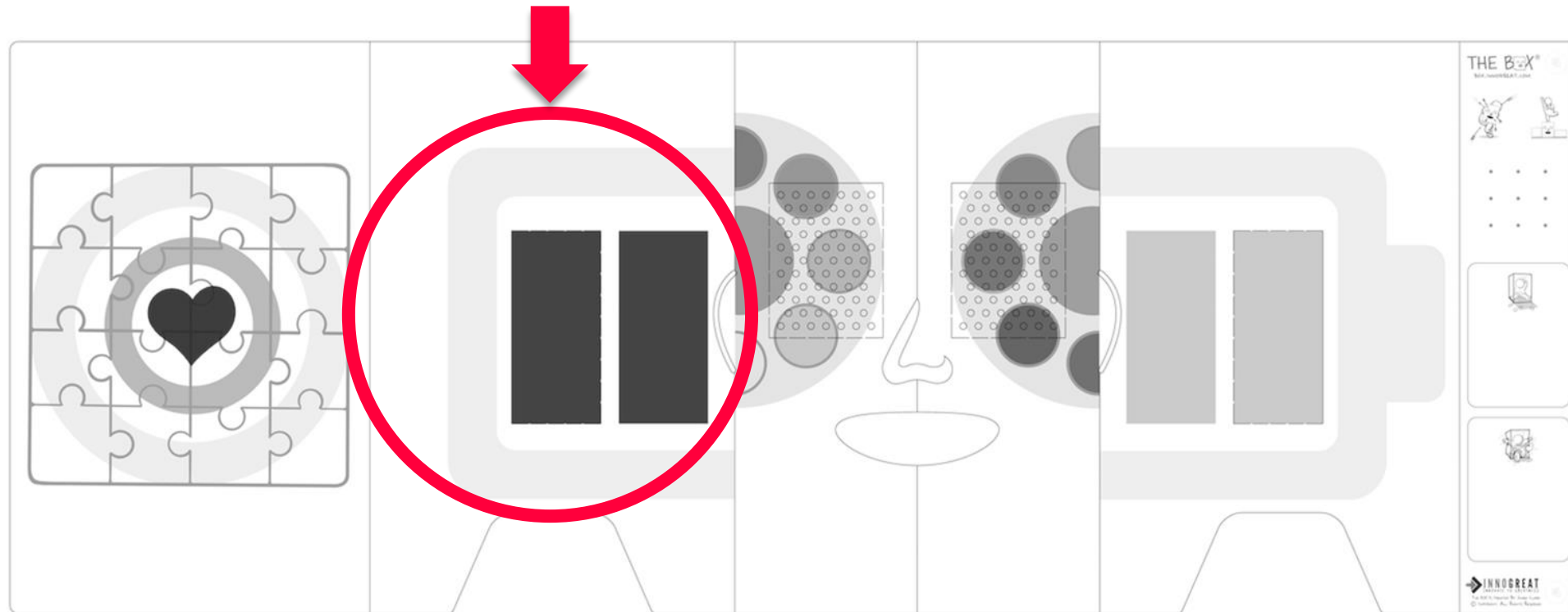


Prenez le temps de **partager en équipe**

- *Les actions en résumé*
- *Le premier pas à faire*

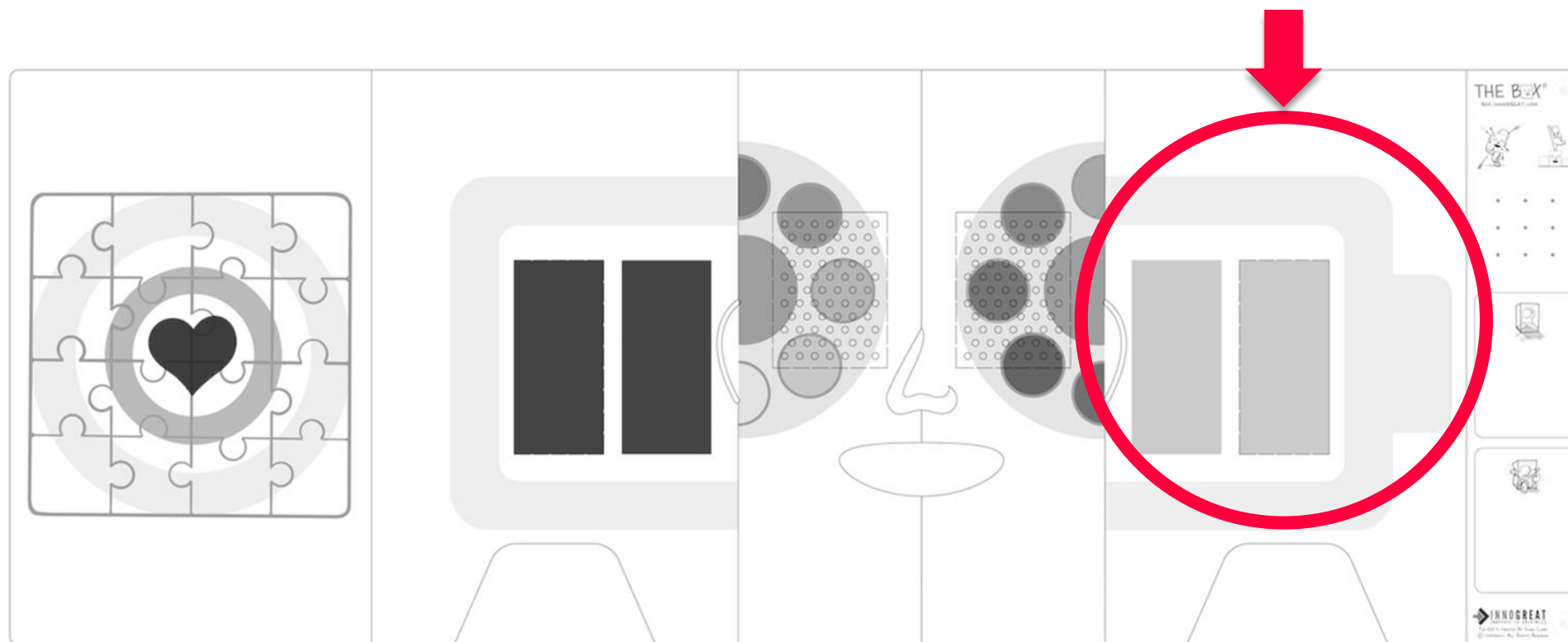
Sur la facette rouge de la batterie

Une pensée qui vous dés-énergise: qui vous retient ou vous tire vers l'arrière

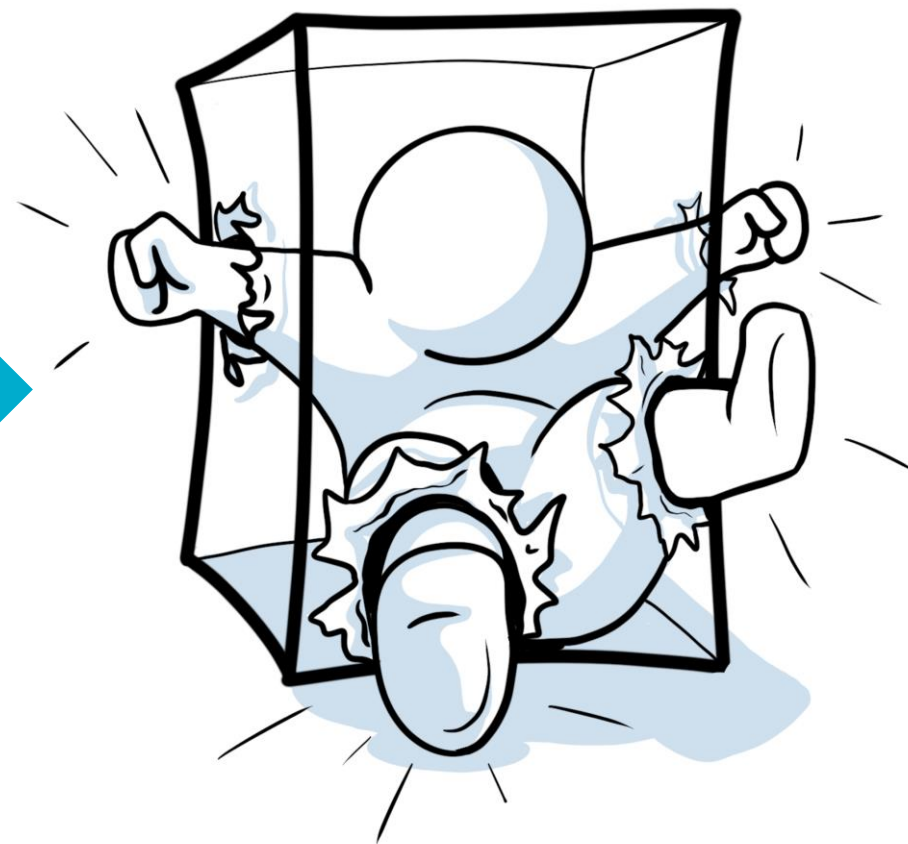


Sur la facette verte de la batterie

Une pensée qui vous énerveille: qui vous stimule et vous pousse vers l'avant

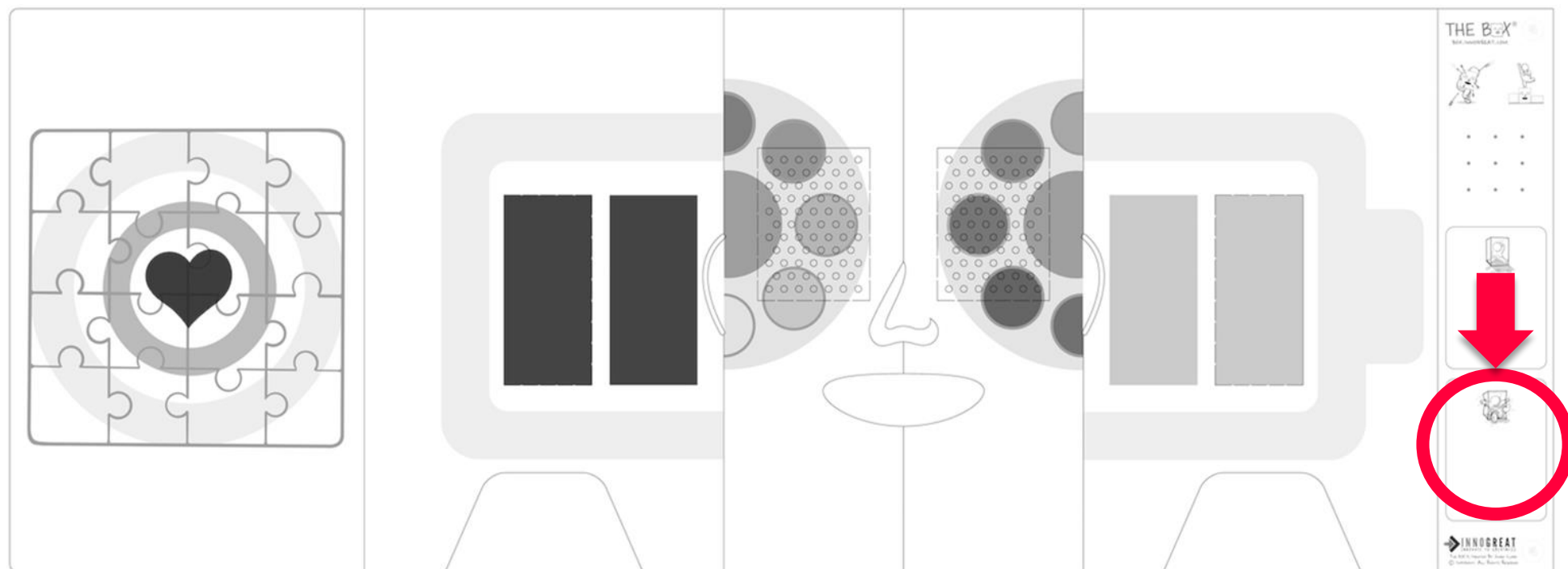


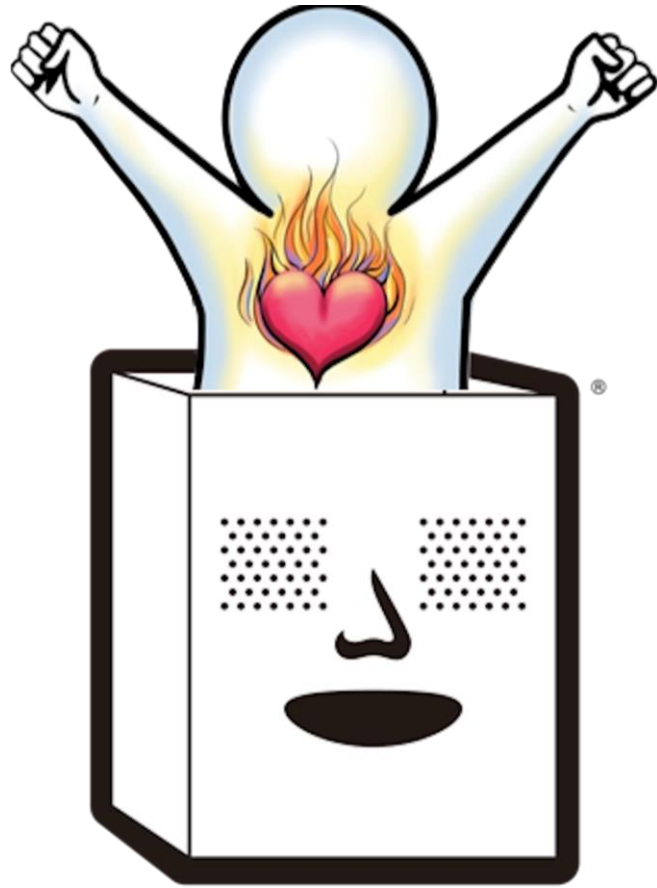
Ouvrez les **yeux** et les **oreilles**
Mettez la boîte sur votre **tête**



Dans la petite case en bas à votre droite

Qu'est-ce que vous avez appris de précieux?





Ça prend du
courage pour
mettre son
projet en place!

Recycler votre boîte en partageant ce que
vous avez écrit dessus avec votre entourage.

Au plaisir de vous recroiser!



Hiba El-Khal

Coach et formatrice

<https://envolversavenir.com>

<https://www.linkedin.com/in/hibaelkhal>

