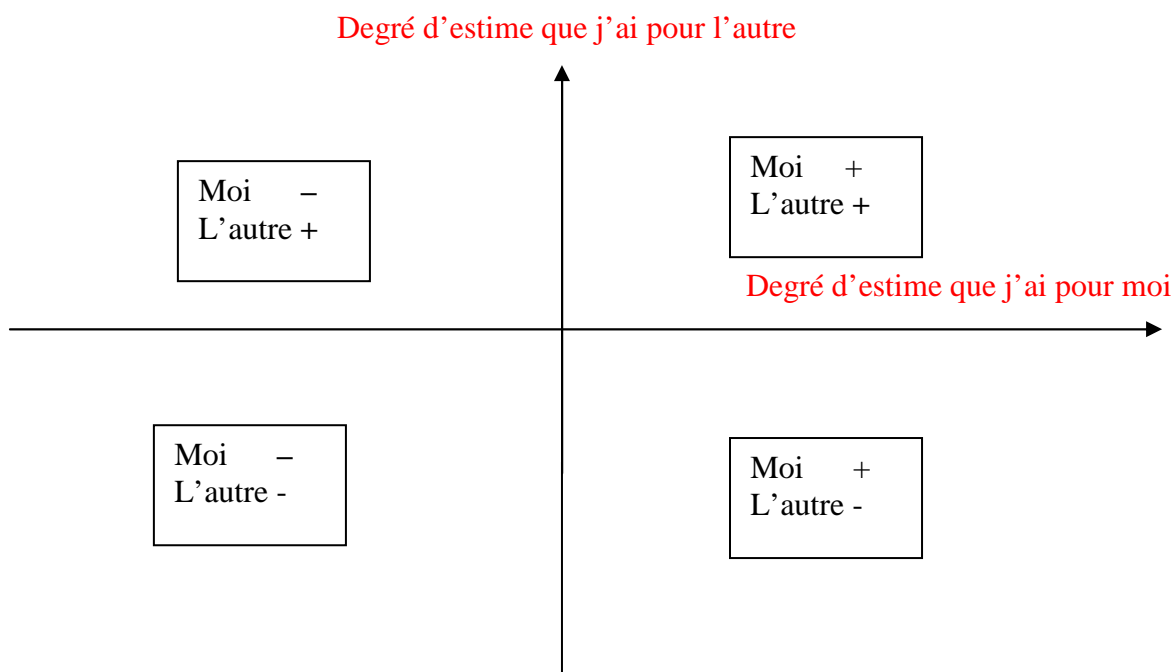


GRILLE DES POSITIONS DE VIE APPLIQUEE AU COACHING

Repérer dans quel cadran on se situe, en tant que coach, dans la relation à l'autre :



La position du coach doit se situer le plus souvent dans le cadran ++

Ses convictions s'appuient sur les idées suivantes :

- ❖ Je m'accorde de l'estime quoi qu'il en soit.
Je suis un individu unique qui possède son harmonie propre. Il en va de même pour les autres et donc pour mon client.
Je suis une source de bien pour moi-même et les autres. Les autres aussi.
- ❖ Mes besoins m'appartiennent et il est normal que je cherche à les satisfaire : je n'ai pas à les justifier.
Je pense la même chose pour les autres.
- ❖ Je sais ce que je ferai si l'autre ne m'accorde pas ce que je souhaite.
- ❖ Ce que l'autre dit de moi lui appartient : je ne suis pas obligé de le prendre et je ne me laisse pas atteindre par la façon dont il peut me définir.
- ❖ Je suis responsable de mes actes :
 - Ce que j'ai dit, je l'ai dit
 - Ce que j'ai fait, je l'ai fait
 - Lorsque j'échoue, je définis l'étendu de ma responsabilité et j'en tire les leçons. En dernier ressort, si tout ce qui pouvait être fait a été fait, je me pardonne mes erreurs.
 - Si je réussis, je prends le temps de savourer et je repère comment je peux recommencer à l'avenir.