

Liaison avec l'étape précédente et explication de l'état actuel du coaché.

Je lui explique que dans un premier temps nous allons explorer ensemble sa situation actuelle. Sur la base de cet éclairage, elle pourra déterminer son objectif. Je lui demande si cela lui convient: ok

Je lui demande de quel sujet elle veut me parler: elle veut changer de travail car elle ne supporte plus les conditions actuelles.

Je l'interroge sur **les faits** : Son travail se passait très bien mais depuis 2 ans, les ophtalmologistes se sont associés à 3 autres médecins. Donc Olivia a subi un changement de niveau 2, cela fait 2 ans qu'elle essaie de modifier sa façon de travailler, de poser les choses avec l'équipe de travail. Je suis donc en écoute active pendant cette séance, beaucoup de colère à exprimer et beaucoup de croyances ressortent.

- Les choses positives sont qu'elle est bien payée, qu'elle aime son métier et que ses patrons sont gentils.
- Les choses négatives: surcharge de travail, travail inhumain, ambiance dans l'équipe du secrétariat déplorable.

Ressentis: elle a du mal à recadrer les choses sauf si on la pousse à bout, se sent manipulée par une de ses collègues. Elle ne supporte plus ce travail inhumain.

Ce que pense ses collègues de la situation: il y a une très mauvaise entente, un ras le bol général 2 secrétaires viennent de démissionner.

Au final elle aime son métier mais recherche de meilleures conditions de travail. Elle ne se sent pas responsable de la situation car les conditions ont changé.

Elle est décidée à changer de travail. On est donc maintenant dans un changement de niveau 1

Lors de sa présentation de sa roue des valeurs, il y a effectivement des valeurs qui ont des notes très basses mais surtout le manque de temps ressort à plusieurs reprises. Dans sa vie de famille tout se passe super bien, une très bonne entente, des règles respectées, une belle complicité. Elle sait très bien poser un cadre, des limites. Mais elle aimerait avoir plus de temps pour sa famille et son mari. En réalité, elle aimerait être plus détendue après son travail et avoir la tête plus libérée. Travailler pour elle est un besoin personnel avant tout et financier.

Elle me parle de son envie de changement depuis le début mais je la sens bloquée dans son action. La roue des saisons a permis de montrer qu'elle n'a plus aucun plaisir à travailler et que surtout elle a hâte de recommencer à vivre, à prendre plaisir.

Fin décembre, Olivia n'est pas en énergie positive. Elle a peur de faire un burn out à la rentrée car 2 secrétaires ont démissionné. Vu son état de stress, on prépare ensemble un plan d'action pour qu'elle puisse mieux appréhender la rentrée et partir en vacances sereinement. De plus on parle des limites et des exercices de pensée positive.

Au retour des vacances, elle va bien, elle a su prendre du recul au travail. Elle a un entretien d'embauche dans quelques jours et souhaite se préparer à cela avec moi. Elle est en énergie

positive . Etant donné que j'ai eu des formations en communication pendant mes études , je lui propose de faire des exercices tout en continuant d'explorer l'état présent. On réalise une simulation d'entretien . Un manque de confiance en elle associé à une peur d'être prétencieuse faisait qu'elle paraissait en zone de dissimulation. En intégrant le travail sur les talents et les positions de perception, Olivia a su trouver sa juste communication verbale et non verbale appropriée pour cet entretien. L'exercice a été très constructif.

Suite à cela l'entretien s'est très bien passé, elle s'est senti à l'aise et décontractée.

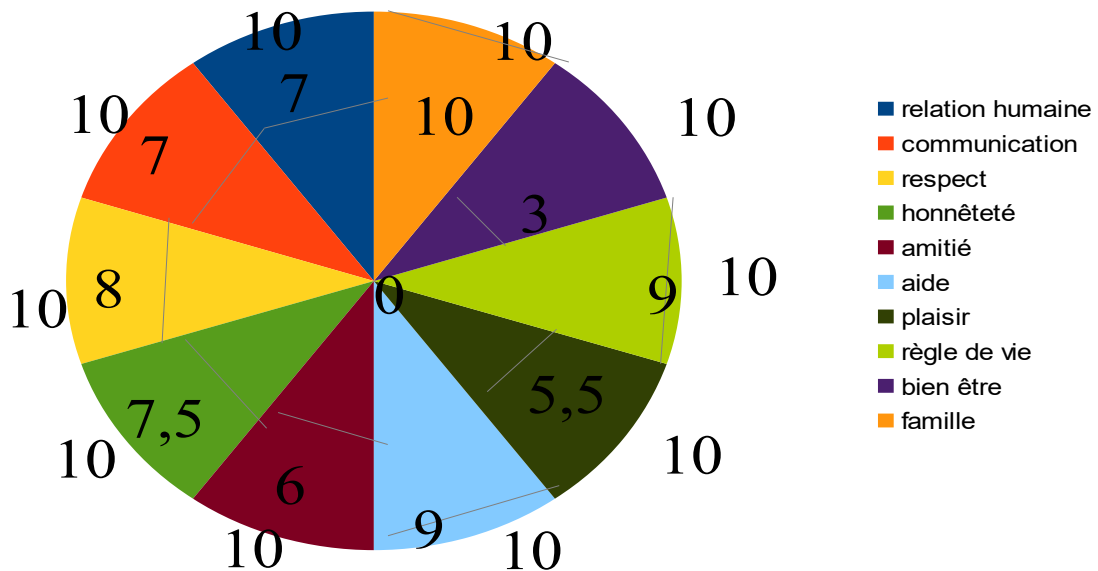
Finalement elle réalise qu'elle veut un travail "qui bouge" . A l'aide du questionnement vertical, on arrive à parler de l'immobilier et d'éventuels domaines qui lui plairaient. Mais très vite les croyances reviennent..."je ne sais faire que mon boulot". A l'aide d'une boucle auto validante et du questionnement, Olivia a fini par dire qu'elle va aller de l'avant, se renseigner sur des formation pour se reconvertir. On est arrivé dans une bonne dynamique on va pouvoir avancer dans ce coaching.

Je suis bien consciente que l'étape 3 est une étape d'exploration et non de travail mais vu le contexte et le caractère d'urgence j'ai dû m'adapter à la situation. Et ceci a été très constructif pour Olivia.

Expression des fondamentaux. Vous pouvez intégrer des tableaux ou graphiques à vos explications. nous souhaitons, au minimum un paragraphe par fondamentaux

LES FONDAMENTAUX

1- LES VALEURS



Olivia a bien su trouver ses valeurs. Des valeurs sont très bien cotées comme le respect, les règles de vie, la famille, l'honnêteté, l'aide à l'autre et la communication. En revanche l'amitié, le bien être et le plaisir sont très bas. Cela correspond bien à la situation professionnelle actuelle dans laquelle elle ne prend plus aucun plaisir, elle a le corps tout crispé et n'a plus de temps surtout l'envie de consacrer du temps pour elle. Il est important de surveiller qu'elle reste bien en énergie positive tout au long du coaching.

2- LES CROYANCES

Beaucoup de généralisation et d'omission, très peu de distorsion. Beaucoup de croyances sont ressorties ce qui est logique étant donné qu'elle a subi un changement de niveau 2 il y a 2 ans qui a bousculé toutes ses croyances et qui se clôture par une envie de partir.

croyances négatives

croyances liées aux autres: Croyance de n'être pas respecté au travail: "on m'en demande toujours plus"/ "j'ai du mal à dire lorsque quelque chose me dérange sauf si l'on me pousse à bout", "je me sens manipulée par ma collègue et je ne le supporte plus""manque de respect", "j'adore travailler en équipe de travail mais là ce n'est plus possible avec cette mauvaise ambiance". : "on me demandait tout et n'importe quoi", "elle est allée trop loin". ""ils ne se rendent pas compte" "s'il n'y a pas de gros clache il ne se passera rien". "ils s'en moquent de nous""ils se disent qu'on ne partira pas" "les locaux ne sont pas fait pour autant de patients"

Ces croyances sont présentes car avec ce changement de niveau 2 il y a 2 ans, les nouvelles conditions de travail vont à l'encontre de ses valeurs. Nous avons ensemble discuté de ces croyances et elle a confirmé que sa décision est prise de quitter ce poste auquel elle ne peut s'adapter.

Croyance d'identité: Croyance liées au manque de confiance en elle: ."je ne sais faire que mon boulot""ne sait pas démarcher"/"j'ai pas confiance en moi"/"ne sais pas si je serais capable de gérer" /"ce n'est pas dans mon caractère de faire des choses pour moi"/ "je suis prête à partir mais ca va me faire du mal de les voir galérer" / "mon père préférerait ma soeur"

Elle pris conscience de ses croyances à l'aide de boucles auto-validante et aussi grace à l'exercice de position de perception .

Croyances positives

"si j'ai ma boite je serais bien, droite, pas éparpillée, fière de moi"

"confiante dans son travail et est une bosseuse"=croyance +

"j'ai confiance en moi au niveau professionnel"

Ces croyances positives nous servirons dans la suite du coaching

3- LES BESOINS

Etant donné qu'on est dans un changement de niveau 1 il est très important d'étudier les besoins

Elle trouve facilement ses besoins car elle avait un bon équilibre il y a 2 ans qu'elle a perdu. Elle sait exactement ce dont elle a besoin dans sa vie actuelle.

un travail calme"=besoin accueil les patients dans de bonnes conditions"

travailler c'est un besoin personnel et financier

être plus détendu après son travail et avoir la tête plus libérée.

passer plus de temps avec son mari

plaisir au travail=besoin

Bsoin urgent que l'on a travaillé du coup en étape 3 car pour la semaine suivante"je veux prendre confiance en moi pour mon entretien, je veux avoir de la prestance et savoir montrer mes compétences car j'en ai pas fait depuis 15 ans.

Besoin d'un travail qui bouge

4- LES LIMITES

"je reste à ma place de secrétaire médicale car je ne sais pas faire autre chose"

limite détectée lors d'une boucle auto-validante avec croyance "je ne sais faire que mon travail de secrétaire médicale"

"je ne pose pas mes limites au travail"

"j'ai posé mes limites dans ma vie familiale"=limite aidante

détecté par le questionnement verticale

" je mets beaucoup d'énergie à recadrer les gens dans mon travail car je ne suis pas à l'aise avec cela"

J'ai donc passé du temps à expliquer l'interret de poser ses limites (voir ds outils). Surtout qu'Olivia est quelqu'un d'organisée et carrée.

LES AUTRES SUJETS

1- LES TALENTS : ou ici plutôt qualités: sociable, organisée, facile à vivre ,bonne copine, bonne cuisinière, tendre, attentionnée, cool et stricte, une personne de confiance, joie de vivre, serviable, souriante, humeur égale, interressé par le travail,travailleuse

Elle a réalisée qu'elle était une belle personne lors de cette exploration.

2- LES PEURS:

PEUR liées au besoin financier:

peur de ne pas subvenir aux besoins de mes filles "mais j'ai peur de ne pas pouvoir payer mon crédit"

PEUR liée au surmenage:peur de faire un burn out

Peur liée au manque de confiance en elle:"peur de paraître prétentieuse qd je me présente

Peur de faire du mal: "je suis prête à partir mais ca va me faire du mal de les voir galérer

3- LA DEMOTIVATION:

"je suis pas bien en ce moment j'ai les cervicales toutes bloquées car je ne suppose plus du tout ce travail"

4- SA RESPONSABILITE :

elle ne se sent pas responsable de la situation car les conditions ont changé. Avant le changement subi son travail lui convenait très bien.

5- SON FONCTIONNEMENT:

travailleuse, organisée travail ds le calme, conciliante

6- COMMUNICATION

Elle me dit être à l'aise d'une manière générale en communication verbale mais en ce moment bq de tension et des gens malveillant dans l'équipe. De plus, elle ne sait pas dire non. Lors de la simulation d'entretien, Olivia est complètement perdue, mal à l'aise ne sait pas se présenter et sa communication non verbale est en fermeture. Cela ressemble à une zone de dissimulation.

Par contre après avoir réalisé le travail de communication pour son entretien, elle a l'air plus à l'aise dans son corps.

Outils et techniques utilisés, pertinence et utilité.

1- LA ROUE DES VALEURS

"il n'y a plus de respect que ce soit pour les patient ou envers moi de la part des médecins "" j'adore travailler en équipe mais là cela devient insupportable" Je l'interroge sur le respect et le travail en équipe. Grâce au questionnement verticale on en arrive à la nominalisation de 2 valeurs "respect" et "relation humaine" qui sont fondamentales pour elle.

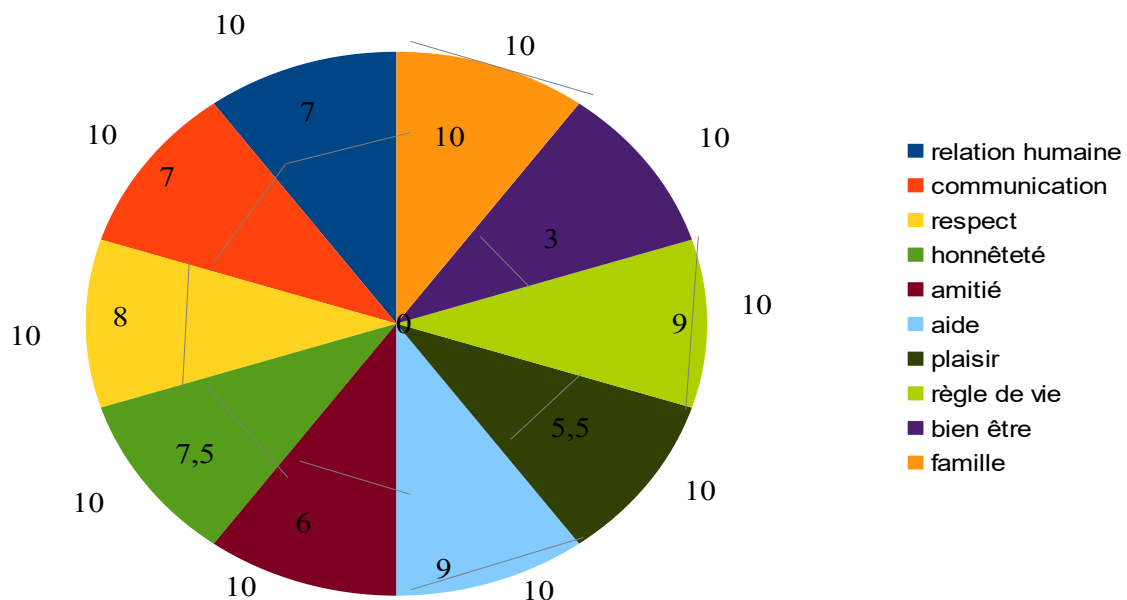
Je lui ai bien demandé si X est important pour elle? Très important ?fondamental?Je lui explique l'exercice de la roue des valeurs que j'aimerais qu'elle réalise chez elle pour la prochaine séance: je lui explique qu'elle doit trouver une dizaine de valeurs (un peu plus ou un peu moins). Pour l'aider je lui dit que ses valeurs peuvent se cacher derrière une passion, une aversion, quelque chose pour laquelle elle est prête à se battre, ce qu'elle veut transmettre à ses enfants.

Je lui demande de représenter dans un cercle avec le nombre de camembert correspondant à ses valeurs trouvées. Ensuite elle devra coter chacune des valeurs; le centre du cercle étant la valeur 0 et en périphérie la valeur 10. Pour chacune de ses valeurs elle devra dire sur une échelle de 0 à 10 à quel niveau elle met en place des actions pour faire vivre chacune de ses valeurs dans tous ses domaines de vie.

A la séance suivante :

PRESENTATION DE SA ROUE DES VALEURS:

je vérifie que chaque valeur en est bien une et que pas de besoin caché. En effet dans les 5 domaines de vie elle réalise des actions pour honorer ses valeurs. Elle a bien trouvé ses 10 valeurs. Par contre elle n'a pas réussi à les coter on le fait donc ensemble.



Relation humaine 7 car en ce moment son travail lui semble inhumain. Le reste tout va bien

communication 7 car dans son travail elle n'a pas le temps de prendre le temps de communiquer avec les patients. Le reste tout va bien

respect 8 au travail elle ne se sent parfois pas respecté par les patients. Le reste tout va bien

honnêteté 7,5 les patients sont souvent malhonnêtes. Le reste tout va bien

amitié 6 car un bon cercle d'ami mais elle manque de temps

aide 9 elle aime aider dans tous ses domaines de vie

plaisir 5,5 elle aimerait faire plus de choses avec ses filles mais n'a pas assez de temps, elle ne prend plus aucun plaisir au travail. C'est une valeur mais qui est aussi un besoin en ce moment.

règle de vie 9 à la maison tout est bien organisé maîtrisé.

bien être 3 ok à la maison mais au travail je ne suis pas bien du tout. C'est pourtant une valeur très importante pour elle.

famille 10 elle aime avoir des relations proches dans tous ses domaines de vie

Il a été utile pour Olivia car elle a compris et se sent légitime de dire que son travail ne correspond pas à ses valeurs. Elle a essayé de s'adapter mais il est tellement en opposition avec ses valeurs qu'elle le quitte avec un regard positif. En effet, elle ne part pas sur un échec de ne pas avoir pu s'adapter mais une envie de trouver un travail qui lui correspond.

Suite à cet exercice je note que le manque de temps ressort à plusieurs reprises. Je décide d'enchaîner sur un autre outil car Olivia est plus à l'aise à parler sur un exercice que d'elle-même.

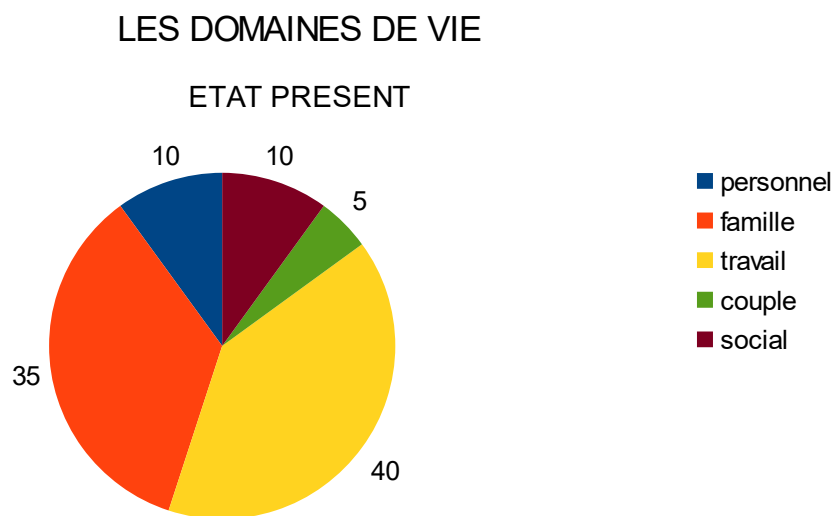
Je lui propose l'outil des domaines de vie.

2- OUTILS DES DOMAINES DE VIE

Etant donné qu'a plusieurs reprise elle évoque un manque de temps il est important de réaliser cet outil afin de voir d'où vient ce manque de temps.

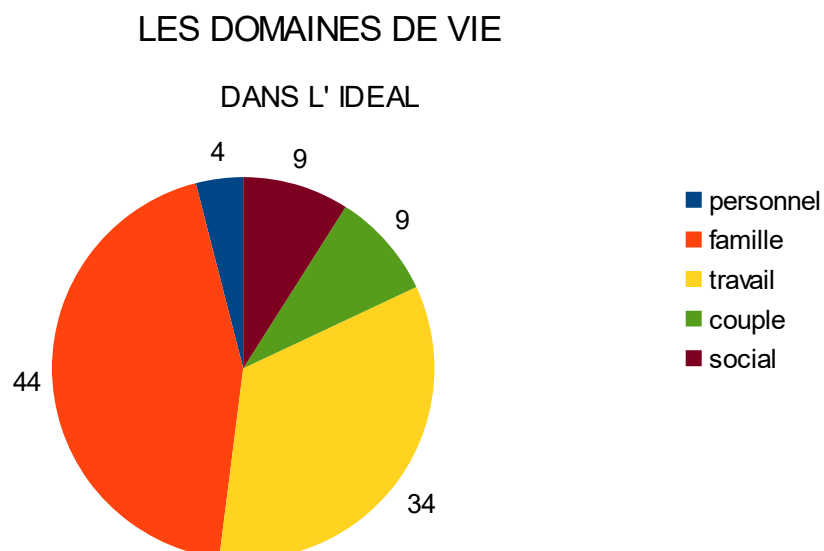
Je lui demande de réaliser dans un cercle un diagramme représentant ses domaines de vie avec un pourcentage qui représente la taille que représente chacun des domaines dans sa vie actuelle.

Je lui explique les domaines de vie: personnel, famille, travail, couple, social.



à la lecture de ce diagramme elle aimerait avoir plus de temps pour son mari et ses filles.

Je lui fais réaliser sur une autre page un autre diagramme qui serait celui de sa vie idéale:



je lui fais ensuite comparer les 2 diagrammes: elle aime travailler c'est un besoin personnel et financier mais aimerait plus profiter de sa famille.

Elle aimerait être plus détendue après son travail et avoir la tête plus libérée. Je lui reparle des limites et lui explique qu'on reviendra dessus après l'exercice.

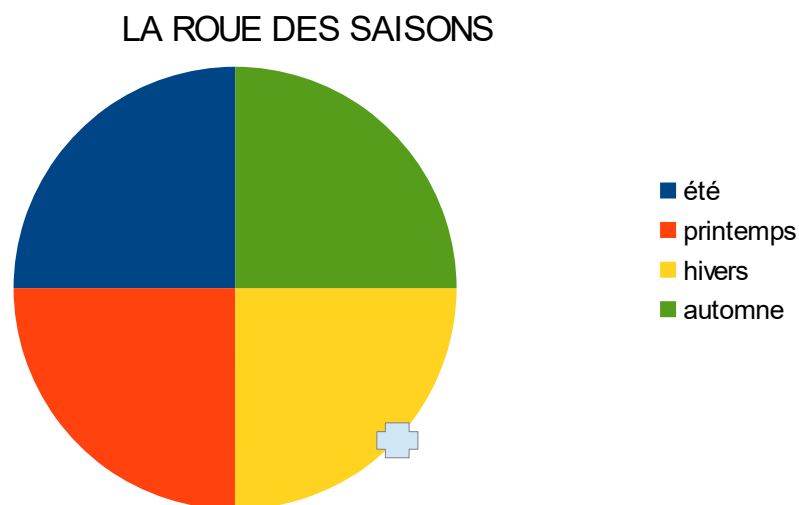
"ce n'est pas dans mon caractère de faire des choses pour moi"= CROYANCE

"je dois passer plus de temps pour mon couple". social ok

Cet exercice a été intéressant car elle s'est rendu compte qu'elle était souvent en famille mais qu'elle pensait constamment au travail lorsqu'elle est en famille. D'où l'impression de ne pas passer suffisamment de temps. Cela a été très constructif car avec les 3 petites actions positive que je lui ai donné par la suite, elle a décidé de passer du bon temps tous les soirs avec ses proches et d'essayer de mettre de côté le travail pendant ces moment là.

3- LA ROUE DES SAISONS :

Je continue avec la roue des saisons car elle est très réactive aux exercices et je veux essayer de lui faire prendre conscience de son état actuel dans l'envie de changement.



Je lui explique qu'elle doit faire un cercle et qu'elle le sépare en 4 quadrants égaux en haut à gauche elle me note été, en haut à droite automne, en bas à droite hivers et en bas à gauche printemps. Je lui demande instinctivement où elle se situe par rapport à sa demande initiale. Je lui demande de matérialiser à l'aide d'une croix. Elle la positionne au milieu de l'hivers. Je lui demande ce que signifie l'hivers pour elle. "j'aime pas hivers, les fêtes de Noël je n'aime pas faire le sapin""mon père est décédé en hivers". je lui demande quel est le lien avec sa situation actuelle: "je ne suis pas bien dans mon travail, réunion au travail cette semaine, "plus envie""ils ne se rendent pas compte" "s'il n'y a pas de gros clache il ne se passera rien".plus de plaisir au travail.

Elle a hâte d'être au printemps =redémarrage-sortie-plaisir

Cet outil a été intéressant car elle se rend compte qu'elle a vécu une période difficile, qu'elle a dû s'adapter à de nouvelles conditions et que malheureusement cela ne lui convient pas. Mais qu'en étant dans la dynamique du changement de travail elle retrouvera le plaisir de travailler et ce bien être.

4- LES LIMITES :

Je lui explique le schéma des limites avec la zone d'influence et la zone de contrainte. Ce schéma est très parlant et Olivia est visuel donc cela lui convient bien. une bonne prise de conscience. De plus je lui donne une phrase sur les limites: "lorsque je pose des limites, je ne subis plus les autres, je suis en cohérence avec moi-même, je me respecte.

Les deux approches lui ont permis de comprendre que dans sa vie familiale elle a mis pleins de règles en place et qu'elle sait se faire respecté; en revanche au travail elle n'a pas su mettre de limites.

5- OUTIL POUR RESTER EN ENERGIE POSITIVE:

Avant les vacances de Noël le moral est moyen, Olivia va partir une semaine je lui demande de réfléchir à 3 petites actions positives pour elle et réalisable dans la journée, sur une semaine. Et je lui demande dans un deuxième temps de les mettre en application et de noter chaque jour dans son cahier de coaching les actions réalisées et ce que chacune d'elle a apporté de positif.

Olivia a mis en place la première action le soir même: écouter de la musique le soir avec ses filles.

Est parti à l'heure du travail en se disant que demain elle finirait ce qui n'a pas été fait

As décidé depuis mi janvier de faire 15 minutes de marche le soir en sortant du travail.

L'exercice a porté ses fruits car elle a l'impression de passer plus de temps ou plutôt du meilleur temps avec sa famille, ce qu'elle avait noté lors de l'exercice des domaines de vie .

Et surtout elle a pris conscience qu'elle doit détendre ce corps tout crispé et prendre du plaisir dans sa journée même si son travail ne lui en procure pas pour le moment.

Il sera intéressant dans les prochaines étapes de voir l'évolution de la roue des valeurs pour cette notion de plaisir.

6 -OUTILS DES POSITIONS DE PERCEPTION

Elle évoque son manque de confiance en elle et par le questionnement verticale on en arrive "mon

père s'est suicidé quand j'avais 15 ans il était alcoolique et la dernière phrase qu'il me reste c'est qu'il préférerait ma soeur"... Olivia n'est vraiment pas bien à ce moment là. Elle me dit que cela est le démarrage de son manque de confiance en elle.

Je lui propose si elle est d'accord de réaliser un exercice de PNL qui lui permettra de s'exprimer au sujet de son père. Elle accepte de faire cet exercice. Pour cela je lui demande de noter sur un papier son prénom, sur un autre le prénom de son papa, sur un autre observateur et un autre nous.

Je lui demande dans un premier temps de se placer sur son prénom. Olivia a beaucoup de chose à dire à son père, beaucoup de tristesse au départ et de colère envers son père qui s'est suicidé. Puis elle parle de sa famille et évoque le fait qu'il fait parti de sa vie et qu'aux anniversaires il est avec eux, il a sa place pour ses filles qui ne l'ont pas connu. Puis je lui fais prendre la place de son père. Elle a du mal à se mettre à sa place, parle au départ avec "il..." puis fini par réussir à parler en prenant la place de son père ,à Olivia et son visage s'apaise. Elle dit de belles choses et son corps se décrispe enfin. On passe à position de l'observateur."beaucoup d'amour entre eux.il est fier d'Olivia il l'aime fort.il avait le caractère de son autre fille mais aime beaucoup Olivia aussi qui est plus calme.

Puis le nous a été très fort. Elle a beaucoup pleuré mais c'était des larmes de joie et elle s'est senti apaisée par l'exercice.

Elle me dit que cet exercice lui a fait beaucoup de bien. Elle se sent plus forte car elle a réalisé que son père l'aimait. C'est la première fois qu'elle parle de cela et elle en avait besoin.

Suite à cet exercice Olivia a pu s'ouvrir au niveau de sa gestuelle et à pu avoir une posture d'ouverture pour réaliser la simulation d'entretien d'embauche. Donc très positif.

7- LES TALENTS:

J'ai décidé de réaliser cet exercice car lors de la simulation d'entretien Olivia perd ses moyens, elle ne sait pas se présenter et se mettre en avant car elle a peur d'être prétencieuse:

Je lui demande ce qu'on dit d'elle aujourd'hui et quand elle était petite, ce qu'elle sait faire facilement sans effort, ce qu'elle aime faire...

sociable organisé facile à vivre bonne copine bonne cuisinière caline attentionnée cool et stricte, une personne de confiance, joie de vivre, serviable, souriante, humeur égale, interressé par le travail,travailleuse.

Elle me parle beaucoup de qualités mais étant donné que cela est positif pour elle je la laisse s'exprimer.

Je la mets ensuite en position d'observateur et lui demande ce qu'elle pense de cette personne, "c'est une belle personne". Je lui demande si en étant elle même, cette personne peut paraître prétentieuse? Réponse d'Olivia "non". Exercice réussi , elle arrive de ce fait à se présenter avec une attitude d'ouverture, le sourire et plus de prestance.

Elle réalise aussi qu'elle a des qualités qui sont recherchées dans beaucoup de métiers.

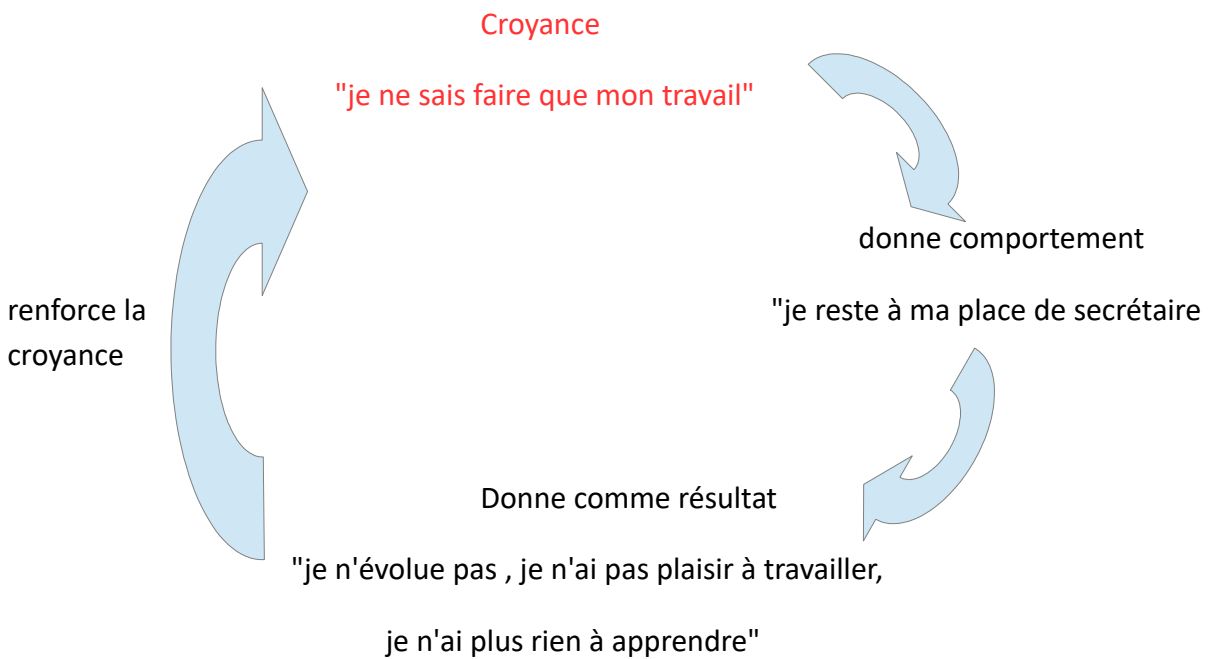
8- PYRAMIDE MASLOW

Je lui explique la pyramide de Maslow: je lui montre que le besoin d'estime de soi n'est pas comblé et donc elle ne peut pas s'accomplir personnellement. Je veux lui faire prendre conscience qu'il va être très important qu'on travaille par la suite sa confiance en elle.

Le besoin financier est comblé dans son travail actuel mais c'est ce qui la freine dans son changement de travail également car elle a un crédit en cours et qu'elle est mieux payée que la majorité des secrétaires médicales.

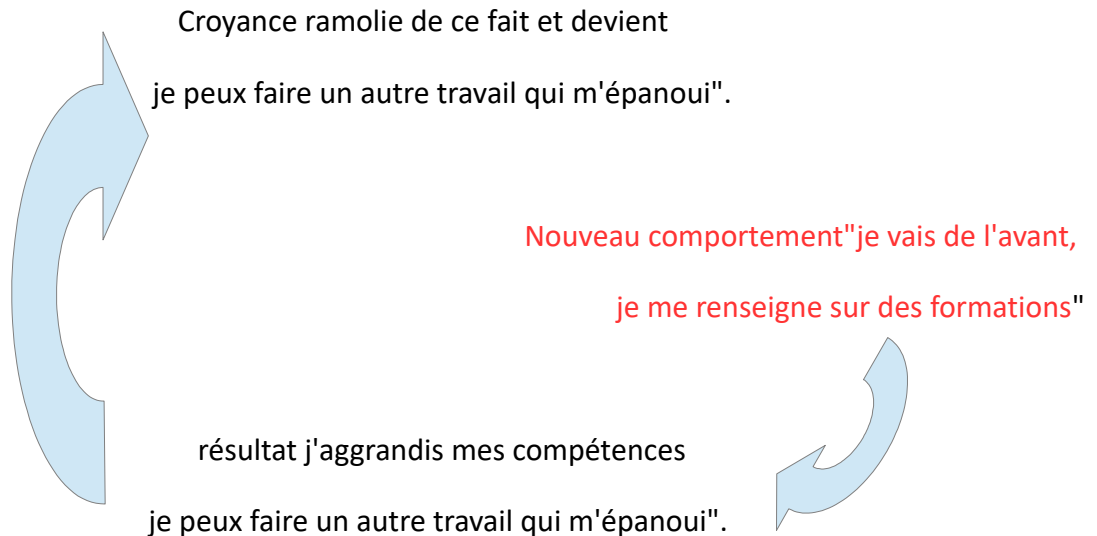
9- UTILISATION DE BOUCLES AUTO VALIDANTE

J'ai utilisé cette boucle car Olivia est bloquée et que par son profil visuel cet outil est très approprié: elle a très envie de changement mais ses croyances l'empêchent d'y aller. Notamment avec la croyance:



Grace au questionnement vertical elle a pu déterminer son comportement, le résultat obtenu et que cela renforce sa croyance.

or si elle change son comportement:



Olivia a bien pris conscience qu'elle s'auto bloque et sa phrase à la fin de l'exercice "je vais aller me renseigner sur des formations dans l'immobilier la semaine prochaine !"

Elle est dans la dynamique du changement et la motivation revient avec.

10- PLAN ACTION Pour éviter burn out:

Fin décembre, Olivia a peur de faire un burn out car elles vont être en sous effectif début janvier (2 secrétaires en moins) alors qu'il y a aura autant de patients que d'habitude. Elle est très stressée et appréhende. Je lui demande comment elle peut gérer la situation. Elle propose de mettre de côté certaines tâches qui peuvent attendre. Elle propose 3 actions à réaliser pour la rentrée que nous notons.

- ne plus faire courrier des médecins car pas urgent
- demander aux médecins s'ils peuvent embaucher une intérim pour le téléphone
- écrire sur une feuille avant de partir du travail ce qui a été fait et ce qu'il reste à faire pour la prochaine fois et se dire que la journée de travail est fini.

Je suis consciente qu'en étape 3 nous ne devons pas travailler mais vu son état d'angoisse j'ai été obligé de m'adapter. Ce plan a été bien réalisé en janvier et elle a passé cette étape sereinement.

11- COMMUNICATION lors d'un entretien d'embauche

Olivia arrive début janvier très contente l'énergie positive est revenue. Elle a un entretien dans quelques jours et avec le questionnement verticale elle fini par me dire "je veux avoir de la prestance et savoir montrer mes compétences lors de cet entretien car je n'en ai pas fait depuis 15

ans".

Etant donné que j'ai eu plusieurs formations en communication pendant mes études et de l'état d'urgence de cet entretien je me sens capable de la préparer à cela. Je lui propose de faire des exercices tout en continuant d'explorer l'état présent. On réalise une simulation d'entretien . Elle est très mal à l'aise. Elle est en position de fermeture, regarde sur le côté, ne sait pas quoi répondre à chaque question: elle perd complètement ses moyens. Elle a une attitude de dissimulation.

Je lui demande ce qu'il lui fait peur dans le fait de se décrire "peur d'etre prétencieuse"

Je lui fais alors travailler sur ses talents qui se transforme en qualités mais je la laisse faire car je sens que ça lui fait du bien. Mais quelques minutes après "j'ai pas confiance en moi". Je lui demande d'où vient ce problème de confiance en elle. "mon père s'est suicidé .." voir outil PNL mis en place à ce moment là.

Nous reprenons la simulation d'entretien d'embauche. Elle a toujours une posture fermée mais le dialogue se fait mieux. Je décide de l'imiter dans sa posture en travaillant en effet miroir et lui demande ce qu'elle en pense."on dirait que tu n'as pas confiance en toi !!!" puis je refais l'exercice avec une attitude d'ouverture et lui demande "est-ce que j'ai l'air prétencieuse?" "non!!!" l'exercice a fonctionné on recommence et cette fois la posture est en concordance avec son état intérieur et le dialogue est fluide.

Suite à cela l'entretien s'est très bien passé, elle s'est senti à l'aise et décontractée

Je suis très contente d'avoir fait cette simulation d'entretien car le coaching a énormément avancé. En effet, du fait qu'elle ait réussi son entretien, elle a repris confiance en elle et a retrouvé de l'estime d'elle-même et arrive du coup à s'intéresser à son épanouissement personnel: elle se rend finalement compte qu'elle peut aller encore plus loin en se reconvertissant.

J'ai donc associés plusieurs outils lors de l'exercice de simulation d'entretien car j'ai rebondi sur ce qu'elle me disait et cela m'a permis d'analyser en parallèle l'état présent.

J'ai trouvé cela très constructif et pertinent.