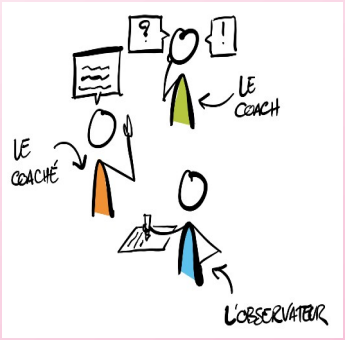
3 formats d'entraide pour des résultats ... surprenants.

En 15'

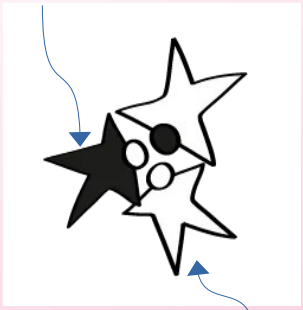


Format #1

Troïka consulting

https://www.liberatingstructures.fr/

Lorsque nous recevons des conseils, nous avons tendance à nous justifier, à exprimer nos propres freins et limites par des « oui mais ... », ce qui nous bride.



Ce format nous invite à écouter purement et simplement des conseils en nous évitant d'être tenté·e d'intervenir.

Format #1

Troïka consulting

https://www.liberatingstructures.fr/

Troïka consulting

Invitation et déroulé

Partagez un problème ou un enjeu pro ou perso sur lequel vous avez besoin d'aide.

1. **Seul :** réfléchissez à l'enjeu / problème que vous poserez en tant que client.
2. **À 3 :**
   - Nommez un gardien du temps et choisissez un volontaire pour jouer le rôle du Client. **1 min.**
   - Le client expose son problème / enjeu. **1 min.**
   - Les consultants posent des questions **de clarification** (qui cherchent à comprendre le problème, pas à le résoudre !). **3 min.**
   - **Le client retourne sa chaise** : il écoute mais ne parle pas.
   - Ensemble, les consultants échangent des idées, des suggestions, des conseils. **7 min.**
   - Le client se retourne et partage ce qui a eu pour lui le plus de valeur pour lui. **1 min.**
   - (optionnel) Permutez les rôles et recommencez jusqu'à ce que chacun ait joué les 3 rôles.

Format #2 Co-coaching

Aider une personne à activer ses propres ressources sans donner de solutions est très puissant mais peu naturel. Bonne nouvelle : ça s'apprend !

Ce format nous invite à travailler l'art du questionnement plutôt que donner des conseils

Format #2 Co-Coaching

Invitation et déroulé

Partagez un problème ou un enjeu pro ou perso sur lequel vous avez besoin d'aide.

1. **Seul :** réfléchissez à l'enjeu / problème que vous poserez en tant que coaché.

2. **À 3 :**
   - Choisissez un volontaire pour jouer le rôle du **Coaché**, et un volontaire pour jouer le rôle de **Coach** (le troisième joue le rôle d'**Observateur** qui sera gardien du temps). **1 min.**
   - le Coaché commence à expliquer son sujet, et le Coach pose des questions **en évitant les conseils**. Pendant ce temps, l'observateur note **en silence** ce qui lui paraît notable **sur la forme**, en particulier les questions utilisées et leurs effets sur le coaché. **10 min.**
   - la parole est donnée à l'Observateur qui partage ce qu'il a noté puis la triade échange dans le but d'**apprendre sur les ressorts du coaching**. **5 min.**
   - (optionnel) Permutez les rôles et recommencez jusqu'à ce que chacun ait joué les 3 rôles.

Format #3 Tandem

Se donner rendez-vous régulièrement pour s'entraider n'est pas toujours aisé à déclencher ni à effectuer le moment venu.

Ce format nous propose une façon simple et dynamique de mener une séquence d'entraide récurrente à 2.

Format #3 Tandem

Les Équipées

Invitation et déroulé

Partagez ce qui avance, ce qui patine sur lequel vous avez besoin d'aide.

1. Décidez qui commence.

2. Celui qui a été choisi :
   - Partage **ce qui a avancé** pour lui depuis la dernière fois et **ce qui patine**, pendant **15 à 20 min.** Son partenaire écoute et peut aider à formuler, relancer, ...
   - Une fois le sujet « qui patine » choisi, on essaie dans l'échange de le faire avancer. **Tout est permis** (questions, idées, conseils, ...) **5 min.**
   - Permutez les rôles

3. Donnez-vous rendez-vous pour la prochaine fois (l'idéal : **1 à 2 semaines**, le mieux est un créneau fixe récurrent).

les ÉQUIPÉES

être une équipe est un fait,

faire équipe est un art !

Qui s'apprend !

HTTPS://LESEQUIPEES.FR
02 55 09 76 66