

Salut Greg, comment ça va ? Et nous avons notre ninja avec nous, nous, Leanne, elle va nous garder honnêtes aujourd'hui Donc nous allons être dans de bons livres Et j'ai mon collègue présentateur.

avec moi, Simon, Simon est contributeur et c'est un, je vais prendre, prendre quelques mots.

de Greg Il est en fait un coach badass pour nous. Il va parler.

avec nous sur les différentes positions de coaching. Et je peux nous voir tous nous joindre de différentes.

endroits Je suis donc vraiment reconnaissant envers chacun d'entre vous, en particulier les gens qui viennent de.

fuseaux horaires vraiment intéressants Aujourd'hui, nous vous rejoignons, certains d'entre nous d'Australie, de Nouveau.

Zélande, 6h le samedi matin. Donc vraiment intéressant. Merci à tous d'être venus..

en ce moment Et je suis sûr que nous aimerions savoir d'où vous venez tous.

si vous pouvez utiliser le chat, entrez, partagez d'où vous venez, quelle heure de la journée il est et comment vous vous êtes engagé à venir nous voir. Vraiment reconnaissant pour cela Et un petit peu.

à propos de moi Je suis Manthan Goghari, ambassadeur et coach agile pragmatique Alors quand Simon.

m'a parlé de cette position de coach, je me dis, ok, c'est intéressant Parlons-en.

à ce sujet, je ne vais pas m'engager sur ce que vous essayez de me vendre, alors discutons-en.

et amenons la communauté avec nous Et surtout, nous sommes là pour vous Alors merci.

d'être venus et je veux vraiment remercier chacun d'entre vous de prendre du temps aujourd'hui. Et s'il vous plaît, penchez-vous, posez des questions, utilisez le chat, utilisez les emojis..

faisons de cela notre événement Faisons en sorte que cela se produise Et avec cela, j'appelle cet événement à commencer.

Alors faisons du rock and roll Alors Simon et tout ça, comme nous l'avons dit, n'aurait pas été possibles.

si Eric n'avait pas cette vision intéressante pour nous réunir Alors Eric a commencé ça.

mouvement et nous nous en occupons et mettons simplement plus d'énergie dans le feu. Alors merci à tous.

Et nous avons quelques personnes supplémentaires dans la communauté qui vont nous rejoindre également Simon, si vous pouvez passer au prochain. Donc aujourd'hui, ce que nous allons faire, nous.

allons vous parler de coaching et ce n'est pas que du coaching agile Cela pourrait.

soyez n'importe quel coach coach individuel, coaching d'équipe, coaching d'organisation et coaching de leadership. Nous allons parler de deux styles de coaching distincts.,

le style centré sur la personne et le et un autre qui est un non qui est un style directif.

Peut-être que nous le serons après avoir appris cela, nous allons passer du temps en triades et pratiquer cela dans nos salles de sous-commission. Et enfin, nous allons revenir et réfléchir..

en termes de ce que nous avons appris, comment nous avons appris et quelles ont été nos expériences. Alors si vous y allez.

au suivant, Simon Alors, alors que je commençais mon parcours de coach agile, j'ai commencé.

je parle de l'époque où je vivais et j'ai commencé en tant que développeur de logiciels, je l'ai regardé et j'ai dit : cela semble intéressant. Comment dois-je m'y prendre ? J'ai parlé.

avec beaucoup d'entraîneurs ont dit que certains entraîneurs ne posaient que des questions, ils ne le diraient jamais.

moi n'importe quoi Ils me demanderaient, Oh, qu'est-ce que tu penses de ça ? Et toutes les réponses.

ça dépend et je me disais, ok, ça a l'air intéressant, tout est.

ça dépend, j'ai dit, ok, je peux, je peux comprendre un peu ça. Le suivant était.

certains entraîneurs m'ont donné de très bonnes réponses. Ils m'ont vraiment dit d'aller faire ça et je me suis dit :

Ok, c'est un état d'esprit intéressant. Et certains utilisaient la philosophie, ils enseignaient.

quelque chose, puis ils me demandaient, et ils me mentoraient, et ils m'apprenaient, puis me demandaient, puis me mentoraient. Et je me disais, d'accord, je demandais parfois à ces individus.

en disant, avec quelle personnalité suis-je aujourd'hui ? Suis-je avec le coach pédagogique aujourd'hui ? Suis-je avec le coach mentor aujourd'hui ? Ou suis-je avec l'entraîneur aujourd'hui ? Et cela m'a vraiment convaincu de comprendre différentes manières et différentes perspectives sur la façon de coacher à ce sujet..

nous allons en parler un peu aujourd'hui. Donc, si nous passons à la diapositive suivante, c'est ici que.

peut-être que je veux que nous nous réunissions tous. Pensez à votre expérience en tant que coach. Cela pourrait.

être un coach personnel pourrait être un coach d'équipe pourrait être un coach en leadership pourrait être un coach d'organisation Et qu'est-ce qui vous parle, alors quel genre de styles utilisez-vous ou avez-vous utilisé Et.

Je vais vous emmener sur le tableau Miro pour cette activité interactive Alors pour ceux de.

Certains d'entre vous n'utilisent pas Miro Board comme outil interactif ou collaboratif, nous serions ravis de voir quel type de public nous avons C'est vraiment sympa Cela dépend vraiment.

On adore ça Alors je vais partager mon écran Donc j'ai mis le lien du Miro Board dans le.

discuter Allons au tableau Miro Passons encore cinq minutes Et dans la première.

cadre ici, comment évalueriez-vous votre style ? Alors prenez un post-it, personnalisez-le cependant.

tu veux Si tu penses que c'est une directive, mets-le dans la directive et partage pourquoi quoi quoi.

ça te fait écho et essaie de ne pas le clôturer Mais oui, si tu sens que tu n'es pas décidé.

comme si certains d'entre nous y mettaient ton nom, vois où ce qui t'arrive et je te donnerai.

nous-mêmes, certains disent trois minutes pour cette activité et voyons comment nous allons et nous sentons.

libre de partager vos réflexions au fur et à mesure qu'elles arrivent, je vois que leur retour est vraiment directif.

style Merci d'avoir mis là-dedans Une fois parti sur le style non directif aujourd'hui pour.

nous.

Pour zoomer un peu Quelqu'un a besoin de direction Il est nouveau dans un rôle ou une tâche Bien Voir si.

Je peux te donner de la musique pour ça. Je ne sais pas si la musique fonctionne. Elle devrait le faire. Si tu.

partager le son Voilà j'ai oublié de partager le son Alors voyons voir Dis.

moi un peu plus sur le non directif Ce qui résonne pour toi dans le style non directif.

du coaching ? Comme le multimodal. Pourriez-vous développer cela ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Si tu es content.

sortir muet Parlons de ça pendant environ une minute.

Et multiple signifie simplement qu'en fonction du contrat, vous transmettez avec votre client un contrat d'équipe ou d'organisation individuelle ou un contrat de coaching de manager que vous effectuez à.

le début Vous choisirez le mode de coaching préféré peut être un coaching professionnel.

Le type de stand peut être un type de mentorat ou de coaching d'orientation. Et puis bien sûr, vous avez différents.

positions dans le coaching en fonction de la configuration. Ce n'est pas toujours du face-à-face. Mais de toute façon,.

c'est ce que signifie multimodal. Merci d'avoir dit cela. Quels sont quelques-uns des principes directeurs.

pour que vous puissiez prendre une décision lorsque nous utilisons, que pouvez-vous partager avec un ou deux exemples ? C'est donc un contrat dans chaque configuration de coaching professionnel. Vous avez un visage contractuel..

ce que fait tout coach professionnel Et dans le visage contractuel, il y a une conversation.

avec le client peut prendre 30 à 90 minutes C'est pré-configuré C'est quelque chose que vous entraînez.

sur la façon de l'exécuter, des protocoles qui sont des modèles à suivre Et c'est là que vous choisissez ensemble.

avec le client Comme je l'ai dit, qu'il s'agisse d'une équipe individuelle ou d'une unité de direction Quelle est la solution préférée.

mode pour combien de temps trois séances, 10 séances, puis vous renouvez le contrat.

Merveilleux Merci d'avoir partagé que je vais nous donner une minute de plus et voir si nous en avons besoin.

plus de temps pour ça.

Bec, vous avez mentionné que si quelqu'un a besoin de directives, c'est qu'il est nouveau dans un rôle ou une tâche. Voir.

c'est un transfert d'expérience et de connaissances. Cela a toujours été votre principe directeur,.

Becky ? Non, je dis juste ça comme quand j'utiliserais une directive Et puis évidemment non directive.

J'utilise aussi Mais je donnais juste un exemple de directive, je veux dire, je mettrais en quelque sorte.

un post it en pleine cueillette en fonction de la situation et de ce à quoi je suis confronté ouais.

Alors merci Merci d'avoir partagé cela Et premièrement, vous avez parlé de trouver les limites qui.

la personne trouve ce qui l'empêche d'atteindre ses objectifs. Donc vous utilisez le non directif.

style pour ce merveilleux merveilleux Merci à tous de m'avoir permis de partager.

votre point de vue Alors s'il vous plaît, pendant que nous parcourons toutes les discussions, utilisez ce Miro Board..

dans le chat pour que tu partages Alors Simon, je reviens à toi Et tu peux continuer Avant de partir,.

Greg a une question Alors pendant que tu te prépares, vas-y, Greg.

J'allais justement faire une Je fais juste une observation Si vous regardez sur LinkedIn et.

même là où je travaillais enfin, il y a une volonté d'être plus directif, d'être davantage un coach de livraison, et pas nécessairement seulement un coach, ils veulent qu'une partie du travail de livraison soit retiré des coachs que je vois que de plus en plus sur LinkedIn je le vois davantage.

et plus encore sur beaucoup de choses Mais je pense donc qu'il est important que nous ne soyons pas simplement non directifs.

pourtant, il y a une demande d'être un peu plus directif en ce moment.

Merveilleux merci Merci d'avoir partagé ce point de vue, Greg Et oui, c'est au moment où nous déballons.

On en apprend un peu plus sur les nuances des deux styles Alors à vous, Simon.

Ouais, ravi de vous rencontrer, tout le monde. Alors je me demande simplement, est-ce que ça irait si nous étions plus nombreux.

allumer votre appareil photo pour que je puisse voir votre beau sourire et vos beaux visages ? je viens de Sydney.

Si nous ne nous sommes jamais rencontrés, il est très tôt ici, 615, voir vos visages pourrait m'aider.

pour rester éveillé. Sinon, je regarde juste mon propre écran vide et il devient.

un peu seul et ennuyeux avec mes enfants et ma femme qui dort. Alors si vous pouviez allumer votre appareil photo,.

ce serait magnifique ce serait génial cela me donnerait juste cette énergie supplémentaire pour.

continuez encore un peu Merci beaucoup Alors oui, donc en tant qu'introducteur de maintenance, je suis.

partageant vraiment une partie de l'apprentissage. J'ai commencé ma formation en counseling il y a quelques années et.

aussi en tant qu'entraîneur que j'ai eu comme Manfin, je n'arrête pas de me demander, quand devrais-je le dire.

les gens, je sais quel est votre problème, mais est-ce que je me tais et reste silencieux et vous laissez simplement vous entraîner jusqu'à ce que vous arriviez à votre moment aha ? Parce que c'est ce qu'un coach devrait faire..

Quand j'ai appris, et que j'ai suivi ma formation et mon apprentissage, je suis tombé sur ces deux modèles. Ce sont deux des psychologues les plus influents des années 60. Et beaucoup de.

ce que nous faisons aujourd'hui, ce que nous savons de la psychologie a été fortement influencé par ces deux personnes, Kyle Rogers et Albert Ellis. Quelqu'un dans la salle en a-t-il entendu parler ? Parce que je viens.

je veux avoir une idée Si tu te serrais la main et ouais, je pense qu'une réaction.

Ouais, bien, donc je vais juste passer en revue très rapidement ce que j'ai appris de là..

mais avant de faire ça, ce que j'ai aussi appris, c'est que, wow, comme avant de faire ma formation, vous savez, parfois certaines personnes, certains de mes mentors me disent que le coaching est très différent du conseil ou de la psychologie. Mais ce n'est pas ce que je fais. appris, c'est qu'à partir du.

à la fin des années 1800, lorsque Ford a commencé à se demander : « Oh, qu'est-ce que la psychologie ? Quel est l'âge différent, l'œil, comment vous obtenez ce que vous obtenez de votre rêve et tout ça de Kyle, beaucoup de choses merveilleuses se sont produites depuis, surtout dans les années 50 et 60 où c'est presque comme si tout le monde avait une théorie différente sur la façon dont travail de psychologie humaine Si tu y vas vraiment.

comme si chacun avait sa propre théorie et que chacun devait étudier pour prouver qu'il avait raison. Mais pas seulement cela, cela continue jusqu'à récemment en 2000 et à Sydney, un.

Le professeur a commencé à penser : Hé, qu'est-ce qu'une culture ? Et c'est encore plus actif aujourd'hui.

Une grande partie de ce que nous apprenons sur le coaching trouve en fait son origine dans la même théorie psychologique que celle que nous connaissons..

Je vais donc commencer à m'y plonger.

Ainsi, la personne envoyée en thérapie a été proposée par Rogers dans les années 1960..

C'est basé sur sa propre expérience clinique et de nombreuses études qu'il a menées..

L'une des différences les plus fondamentales dans sa théorie est qu'à l'époque, un psychologue venait d'un historique médical..

Ils sont comme un médecin.

Donc c'est eux les experts.

Pour lui, non.

Le client est l'expert de son problème.

Ainsi, en tant que thérapeute, tout ce que vous avez à faire est de vous concentrer sur la fourniture des conditions nécessaires pour aider la personne..

Et puis c'est tout ce dont tu as besoin.

Je vais aborder la condition qu'il a proposée.

Il a proposé qu'il n'y ait que trois conditions.

C'est tout ce dont tu as besoin, juste ces trois conditions.

Le premier est que le client est un client incongru, ayant une relation avec un thérapeute congruent..

Je vais expliquer un peu plus ce que signifie congruent.

Une fois que vous avez établi cette relation, tout ce que les thérapeutes doivent faire est de faire de l'exercice et de démontrer ce qu'il appelle un regard positif inconditionnel, ainsi que de démontrer cette compréhension épiphyte..

Et puis tant que le client peut ressentir ces deux conditions, c'est tout ce dont vous avez besoin.

Il n'est pas nécessaire de savoir poser la bonne question ou de guider le client vers.

aller dans n'importe quelle direction.

Or, le sens de congruent et d'incongru, c'est que nous avons tous une image de nous-mêmes..

Nous avons tous une image de ce que nous sommes selon que nous sommes le moi idéal ou comment les gens nous perçoivent..

Confiant signifie qu'il y a un grand écart entre le moi idéal et ce que les gens nous voient.

Les personnes congruentes signifient que l'écart est beaucoup plus chevauchant.

Donc nous sommes plus authentiques, nous pouvons dire.

C'est donc tout ce qu'il a proposé.

Ensuite, les salutations positives inconditionnelles signifient être capables d'accepter la personne peu importe ce qu'elle pense, peu importe à quel point c'est différent, ne pas juger et démontrer que je t'accepterai tel que tu es..

Si vous êtes parent, vous saurez ce que je veux dire lorsque vous faites face à une crise de cinq ans ou que vous faites une crise de colère..

C'est essentiellement ce que cela signifie.

Je vais donc démontrer également ce que Rogers dit réellement, c'est qu'en étant simplement capable d'écouter, il n'est pas nécessaire de penser à la question que vous allez poser au client pour l'aider..

bouge ou comment elle bouge.

Beaucoup d'entre nous ont été coachés sur ce à quoi je vais répondre.

Il y a tellement de choses ici.

Mais pendant que tu écoutes, écoute juste.

Ne pense même pas à la façon dont tu vas réagir.

Écoutez.

Écoutez ce qu'il ou elle dit.

Écoutez le signal non verbal.

Écoutez le ton.

Écoutez ce qu'il ou elle ne dit pas.

C'est tout ce que c'est.

Il y a beaucoup de silence si vous regardez la thérapie de Rogers, dans laquelle je vais diffuser une vidéo de trois minutes démontrant l'une des séances qu'il a suivies..

Ceci est disponible sur YouTube.

Ce qui s'est passé ce jour-là, c'est qu'ils ont fait une expérience, une dame appelée Gloria, elle a participé à cette expérience où elle a eu une séance avec Carl Rogers ainsi qu'Albert Ellis..

Et ils démontrent tous les deux comment leur propre thérapie pourrait aider cette femme..

Lors de cette séance avec Rogers, Gloria a discuté avec lui de l'un des problèmes avec lesquels il se débat..

Rappelez-vous que c'est dans les années 60.

C'est donc beaucoup plus conservateur.

L'un des problèmes auxquels il était confronté avec Jésus avait récemment divorcé et parfois elle ramenait un homme chez elle après un rendez-vous..

Elle a du mal à craindre que ses filles la voient ramener un homme chez elle et elle ne sait pas quoi lui dire..

Et c'est ce qui se passe dans cette session.

Donc c'est rapide ici.

Ce n'est pas seulement son problème ou la relation avec elle, c'est aussi en toi.

Je me sens tellement coupable.

Que puis-je m'accepter comme faisant ? Oui.

Oui.

Et vous réalisez que vous avez mis en place une sorte de sous-diffusionniste pour vous assurer que vous n'êtes pas pris ou quelque chose comme ça..

Vous réalisez que vous agissez par culpabilité, n'est-ce pas ? Oui.

J'aimerais me sentir à l'aise dans tout ce que je fais.

Si je choisis de ne pas dire la vérité à Pammy, de me sentir à l'aise avec le fait qu'elle ne peut pas gérer ça, je ne le ferai pas..

Je veux être honnête et pourtant j'ai l'impression qu'il y a des scénarios que je n'accepte même pas.

Si vous ne pouvez pas l'accepter en vous-même, comment pourriez-vous être à l'aise de me le lui dire ?
Droite.

Et pourtant, comme vous le dites, vous avez ces désirs et vous avez le sentiment de ne pas vous sentir bien avec eux..

Je vais juste m'asseoir là et me laisser mijoter dedans.

je veux plus.

Je veux que tu m'aides à me débarrasser de mon sentiment de culpabilité.

Si je peux me débarrasser de mon sentiment de culpabilité à l'idée de mentir ou de coucher avec un homme célibataire, tout cela juste pour me sentir plus à l'aise..

Et je suppose que j'aimerais dire non, je ne veux pas te laisser mijoter dans tes sentiments, mais d'un autre côté, j'ai aussi l'impression que c'est le genre de chose très privée que je ne pourrais pas faire. répondez pour vous, mais je suis sûr que nous essaierons de vous aider à trouver votre propre réponse.

Je ne sais pas si cela a du sens pour toi, mais je le pense.

Non, j'apprécie que tu dises ça.

On dirait que tu le penses.

Alors, Pam, comment peut-on vraiment choisir quelque chose par soi-même, n'est-ce pas ? Ce qui me fait me sentir très immature.

Je n'aime pas ça, je veux dire.

J'aurais aimé être suffisamment adulte, suffisamment mature pour prendre mes décisions et m'y tenir, mais

j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider, de quelqu'un pour me pousser..

Donc on ne peut jamais s'entraîner soi-même pour ça, je suppose, jusqu'à ce que, eh bien, si j'étais quelqu'un ou si j'étais adulte, je serais assez mature pour décider moi-même de choses comme ça..

Droite.

Et prends plus de risques.

J'aimerais prendre plus de risques.

J'aimerais pouvoir aller de l'avant, être ceci et dire : quelle que soit la manière dont les enfants grandissent, j'ai fait de mon mieux..

Je n'avais pas besoin d'avoir constamment ce conflit.

Et j'aimerais que vous disiez peu importe ce que vous me demandez, les enfants, au moins je vous ai dit la vérité.

Vous ne l'avez peut-être pas aimé, mais c'est la vérité.

C'est d'une manière ou d'une autre que je peux admirer.

Je manque de respect aux gens qui mentent.

Je déteste ça.

Alors tu vois, quel double baron je suis, et je me déteste si je suis méchant, mais je me déteste aussi si je mens.

Donc c'est accepter.

Je veux devenir plus tolérant.

Je suppose qu'à en juger par le ton de votre voix, vous avez l'air de vous détester davantage lorsque vous mentez que lorsque vous désapprouvez votre comportement..

Je fais.

Je fais.

Parce que ça m'a vraiment dérangé.

C'est arrivé avec Pamela il y a environ un mois, et ça me vient sans cesse à l'esprit..

Je ne sais pas si je dois y retourner et lui en parler.

Oh attends, elle a peut-être même oublié ce qu'elle m'a demandé.

Mais euh, c'est juste.

Je suppose que tu n'as pas oublié.

Je ne l'ai pas fait, non.

je n'ai pas.

J'aimerais au moins pouvoir lui dire que je me souviens d'avoir menti, et je suis désolé que ton mensonge me rende dingue parce que je l'ai fait..

Je ne sais pas.

J'ai l'impression que maintenant c'est résolu, et je ne résous même pas le problème, mais je me sens soulagé.

J'ai l'impression que tu me dis, tu ne me donnes pas de conseils, mais j'ai l'impression que tu dis, tu veux vraiment savoir ce qui se passe, tu veux suivre Gloria, et vas-y et suis-le..

C'est ce que je ressens, en reculant devant toi.

Ouais, donc je ne sais pas ce que vous pensez, mais vous pouvez voir qu'il y a beaucoup de silence et de pause dans la façon dont la réponse de Roger après que Gloria ait parlé..

Et vous pouvez aussi voir qu'il est très difficile de réduire sa séance en quelques minutes seulement..

Je vous encourage vraiment à sortir et à jeter un œil vous-même à la séance..

Mais tu peux voir depuis le début quand Gloria a demandé, aide-moi juste à éliminer ma culpabilité, et ensuite je vais m'inquiéter que tu continues à me dire la même chose..

Et puis à la fin, il y a un moment de réflexion où tout ce qu'elle a fait, tout ce qu'elle a fait, c'est refléter ce qu'elle a dit, y compris la voix de sa réponse..

Et c'est tout.

C'est tout ce dont elle avait besoin.

Et comme elle l'a dit, tu n'as rien fait, mais je me sens soulagé.

Qu'en pensent les gens ? Merci, Léon, d'avoir dit oui, garder l'espace est vraiment important.

Ouais, ce qui me vient à l'esprit, c'est que je suis impressionné par le fait que Gloria ait été assez patiente..

Je me serais juste levé et j'aurais secoué M. Roger en lui disant : es-tu toujours en vie ?.

es-tu encore avec moi? Montre-moi une émotion humaine.

Ouais.

Ah, Éric.

Eh bien, je pense que l'un des défis que nous avons ici est que dans ce cas, Gloria est quelqu'un qui a des problèmes qui ne sont pas liés à vous dans une organisation..

Ce que nous constatons, c'est que les problèmes touchent tout le monde.

Donc, surtout s'il n'est pas un coach externe, qu'être externe a des bonnes et des mauvaises choses, vous

savez, peut-être que vous avez moins d'influence parce que les gens ne vous connaissent pas, ne vous font pas confiance, alors, ou peut-être qu'ils vous font confiance, alors l'interne les coachs sont ancrés dans la culture et dans les problèmes actuels et font partie du problème.

Et c'est l'un des défis que l'on voit généralement. Dans ce cas, cette vidéo est un peu plus neutre par rapport à ce que l'on peut attendre dans une entreprise..

Et c'est mon avis.

D'accord.

D'accord.

Merci.

Merci pour votre temps.

Est-ce que le prochain.

Donc avant de continuer, je pense que nous avons eu.

Si.

Ouais, s'il te plaît, partage sur ton.

Dans le chat et nous reviendrons également sur les questions à la fin.

La prochaine fois que je vais partager est la Thérapie Comportementale Immotivée Rationnelle proposée par Alice..

Maintenant, encore une fois, c'est très différent.

Les tâches qu'il a proposées.

Le thérapeute, le coach ou la personne qui aide dans ce cas est considéré comme un enseignant enseignant au client le processus de réflexion comme il l'appelle..

Ce qu'il croit, c'est que les gens ont souvent des croyances irrationnelles, comme il l'appelle..

Et à cause de ces croyances irrationnelles, nous avons une réponse émotionnelle négative..

Donc tout simplement, tout ce qu'il pense, c'est que tout ce que vous avez à faire est de changer votre croyance, de contester cela avec une croyance positive, alors cela résoudra tous vos problèmes..

C'est aussi simple que ça.

Vous avez donc été très directif sur la façon de penser, en apprenant au client comment penser.

Et il a proposé ce modèle ABCDE et parfois simplement appelé modèle ABC..

Donc comme je l'ai dit, un événement, un événement activateur, ça peut être n'importe quoi.

Ce pourrait être un feu de brousse.

Il se peut que tu sois en retard au travail.

Vos enfants pleurent, ou vous pourriez avoir perdu votre emploi.

L'événement lui-même est neutre.

C'est votre conviction personnelle.

Si vous avez une croyance irrationnelle, cela entraînera des conséquences négatives..

Donc tout ce que vous avez à faire est de contester cette croyance irrationnelle avec une autre plus positive..

Ensuite, vous aurez un nouvel effet qui vous donnera de nouvelles sensations.

Simple, non ? Alors pour vous donner un peu plus d'exemple.

Si quelqu'un, c'est quelque chose dans mon passé lorsque j'entraîne des dirigeants, souvent, ou parfois, j'entendais les dirigeants dire, oh, c'est une position tellement stressante, Simon..

Je dois prendre toutes les décisions pour l'équipe car je suis responsable.

je suis responsable.

Et aussi si je ne le fais pas, mon équipe me considérera comme un leader faible.

Vous savez, une remarque, eh bien, cela signifie-t-il que vous pensez vraiment que celui qui est le leader doit être capable de tout faire ? Sinon, tu n'en vaudras pas la peine.

Vous n'aurez aucune valeur en tant que leader.

Alors je les aide.

Je voudrais souligner, que pensez-vous de ces principes agiles ? Si vous comprenez vraiment le principe de la motivation des gens, si vous comprenez vraiment que vous devez les aider à devenir une équipe auto-organisée, si vous pensez vraiment au rythme durable, à la capacité de travailler, à ne pas vous mettre comme un goulot d'étranglement, comment tu penses maintenant ? Comment réagiriez-vous à cela ? En les désignant, c'est votre processus où vous vous êtes peut-être trompé.

Maintenant que vas-tu faire? Et puis un autre exemple est, oh, nous devons avoir des choses de bonne qualité avant de les proposer au client..

Eh bien, attends.

Est-ce que vous pensez que parce que vous êtes vraiment gêné si les choses ne se passent pas comme vous le souhaitez, lorsque vous recevez un retour négatif, alors vous serez gêné.

Mais qu'en est-il du principe consistant à disposer d'un logiciel fonctionnel, d'un produit fonctionnel comme mesure principale et de le livrer fréquemment ?.

Si vous les croyez et les comprenez vraiment, cela semble être contradictoire..

Donc, vous soulignez, encore une fois, la façon dont ils pensent qui leur cause des problèmes..

Je vais jouer le même exemple dans la vidéo trois moins.

Alors cette fois, Gloria explore avec Albert s'il peut choisir l'homme parfait qu'elle désire vraiment..

Et vous pouvez remarquer à quel point la façon dont Albert lui répond est très différente..

Je ne sais pas si cela correspond à ce que vous dites, mais ce que je ressens, c'est que je me méfie alors.

Suis-je le genre de femme qui ne plaira qu'à celles qui sont.

ce n'est pas mon genre de gars de toute façon ? Y a-t-il quelque chose qui ne va pas chez moi ? Est-ce que je ne trouverai jamais le genre d'homme que j'apprécie ? J'ai toujours l'impression d'avoir l'autre.

Très bien, maintenant vous vous rapprochez de ce dont je parle, parce que vous dites vraiment que si je suis ce type de femme à laquelle aucun de ces bons hommes éligibles ne va plaire, alors ce serait horrible..

Je n'obtiendrais jamais ce que je veux, et ce serait vraiment quelque chose d'effrayant.

De plus, je n'aime pas penser à moi de cette façon.

Je veux me mettre à un niveau plus élevé.

Je n'aime pas penser que je ne suis peut-être qu'une Jane Doe moyenne.

Supposons simplement que, pour le deuxième argument, c'est le cas, que vous soyez une Jane Doe moyenne..

Maintenant, est-ce que ce serait si terrible ? Serait-ce gênant ? Ce serait désagréable ? Vous n'en voudriez pas ? Mais éprouveriez-vous une émotion comme la timidité, l'embarras, la honte simplement en croyant que je vais peut-être finir comme Jane Doe ? Je ne sais pas.

Je ne pense pas que ce soit possible, car il faudrait quand même être une bonne personne.

comme je pense que tu viens de le dire et ce serait très mauvais Ce serait terrible Je serais un bon à rien Nick si je le faisais.

Eh bien, je n'obtiendrais jamais ce que je veux Si j'étais juste une Jane Doe et si je devais l'accepter.

Je n'obtiendrais jamais ce que je veux et je ne veux pas vivre le reste de ma vie avec juste des hommes dégueulasses. Eh bien, c'est nécessairement pour que tu n'obtiennes jamais tu veux vraiment dire que tes chances seraient réduites parce que nous connaissons des filles dégueulasses qui trouver des hommes splendides Ouais, tu vois donc tu généralises là Tu dis que ce serait probablement que j'aurais des moments plus difficiles.

Mais ensuite tu sautes là-dessus donc je n'aurai jamais tout compris Tu vois là le caractère catastrophique auquel tu as sauté oui, mais c'est ce que je ressens à ce moment-là Cela semble être pour toujours C'est vrai Mais n'est-ce pas un Un vote de censure à votre égard un vote de censure essentiel ? Oui, et la non-confiance est parce que vous en dites une que je ne veux pas manquer. Êtes-vous en train de dire que même si c'était comme si j'allais dans un cabinet de médecin pour entamer une conversation avec lui parce qu'il m'attirait ou il m'a séduit ? C'est vrai, même dans les deux cas, dans la mesure où j'entame une conversation personnelle avec lui. Pourquoi pas, s'il est une personne éligible, n'importe quel type de personne éligible ? Eh bien, je sais que vous acceptez cela, mais cela semble terriblement effronté. Je suppose que c'est effronté. Qu'avez-vous à perdre? Le pire que vous puissiez faire, c'est vous rejeter et vous n'êtes pas obligé de vous rejeter si vous pensiez dans le sens que nous ' Je parle depuis environ cinq minutes Oh, ouais.

Maintenant, peux-tu essayer de faire ça ? Je pense que oui, ça va me donner un sport de sortir et de te voir, tu as raison. C'est tout ce que je peux faire, c'est être rejeté, n'est-ce pas, et cela signifie que tu es intact. Cela te laisse juste..

Malheureusement, je n'obtiens pas ce que vous voulez pour le moment Merci Eric de l'avoir signalé Oui.

C'est très direct et si vous regardez toute la séance, vous pouvez presque voir à quel point Gloria est très confuse et le niveau d'énergie qui y entre C'est plus C'est plus de débat C'est plus de questions.

C'est aussi plus difficile d'être mis au défi. Ouais, donc je pense qu'à cause du temps, je vais passer à autre chose, donc l'une des réflexions sur le résumé que j'ai apprises est que nous avons découvert que ce que Carl Rogers a proposé est l'importance de ne pas faire. écouter et comprendre la personne et avoir cette attitude, avoir ce regard positif inconditionnel même si vous avez affaire à une personne qui pense vraiment différemment en tant que coach agile, je dois souvent traiter avec un leader qui n'est même pas d'accord avec ces principes agiles, mais ce n'est pas grave. ou elle est toujours une leader très performante. Je dois vraiment m'aider à trouver des moyens de tenir et d'accepter la personne telle qu'elle est. Cependant, d'après Albert Ellis, c'est très directif. Mais une chose à garder à l'esprit est qu'il ou lui propose est directif sur le processus Directive sur la façon dont le client devrait penser Ne pas diriger sur le contenu Ne pas lui dire ce que vous devriez faire Mais la façon dont vous pensez semble que quelque chose ne va pas Je peux voir que cela a mal tourné là.

Que pouvez-vous faire? Eh bien, c'est ce que je vous dirais de faire différemment. Ouais, c'est mon partage. Merci beaucoup, je pense que je vous en parle maintenant..

Merci, Simon Merci de nous avoir donné un aperçu de.

vraiment à une perspective diversifiée et intéressante..

Il est maintenant temps pour nous de mettre en pratique ce que nous venons d'apprendre..

dans peu de temps, nous allons nous répartir et nous aurons probablement environ 30 minutes de salle de sous-commission et vous avez deux Peu d'options Vous serez donc répartis et Eric si vous pouvez répartir les gens en groupes de trois.

et là-dedans, ce que nous vous recommanderions. Une fois que vous êtes dans les groupes de trois, identifiez qui sera le coach, qui sera le client et qui sera l'observateur ? Maintenant, voici où vous avez plusieurs options, soit vous pouvez simplement faire un ou deux grands cycles de conversations de coaching et d'observation, soit vous pouvez faire trois tours de dix minutes chacun. Où vous devenez à tour de rôle un coach, un client ou un observateur. Ensuite, dans ces dix minutes. minutes, huit minutes consacrées au coaching et deux minutes pour simplement débriefer ce que vous vivez et simplement partager les connaissances. Dans la vraie vie, si vous étiez assis dans la vraie vie, si vous êtes l'observateur, je recommanderais fortement, en tant qu'observateur, de réactiver le son et de tourner votre caméra éteinte pour que le coach et le client soient immergés dans une conversation et le coach et le client Vous avez vos caméras et vos micros allumés et parlez de tout scénario que vous voudriez faire Et jouez-le Nous n'allons pas céder vous un scénario spécifique.

Alors s'il vous plaît, choisissez un scénario que vous aimeriez guider et bénéficiez d'un encadrement à ce sujet. Toutes les dernières questions avant de vous diviser en groupes de trois..

et si quelque chose à venir dont vous n'êtes pas sûr et prenez des notes, je pense que c'est pour du nouveau et je resterai dans la pièce principale.

Et si vous avez des questions, vous êtes restés bloqués, n'hésitez pas à revenir..

Nous pouvons vous donner des conseils et de l'aide si c'est oui. Oui, nous le ferons. Merci, Simon.

donc avec cela, je vais demander à Eric de nous répartir en groupes de trois et les équipes sont un peu empimentales donc cela vous fera sortir instantanément et parfois cela vous ramènera instantanément aussi. Donc cela nous dira de combien de temps vous disposez et vous nous déménageons maintenant dans 10 secondes Bonjour à tous, bon retour Je sais que c'est comme si quelqu'un tirait sur votre chaîne et vous ramenait à nous tous.

Je sais que j'ai vécu cela. Comment s'est passée cette expérience pour chacun d'entre vous et ce que nous aimerions faire ensuite, c'est que je vais y participer et c'est ici que nous aurons une conversation plus large en groupe avant d'entrer dans ce sujet. toutes les questions brûlantes qui sont.

Ce que nous voulons aborder avant de partager en groupe comment s'est déroulée notre expérience. Manthan oui, c'est juste un homme. Je veux dire que je me sens bien. Ma décision de travailler avec une entreprise locale, je me suis senti très bien et j'ai libéré le Cette pression je suis très bonne séance avec mon coach Merveilleux merci Merci pour ce partage c'est bien.

J'ai installé un tableau Miro. Je vais donc vous demander à tous de.

Accédez au tableau Miro et, au fur et à mesure que nous parcourons cela, parlons-en un peu plus..

en termes de Quelle a été votre expérience, quelles ont été vos pensées et je vais amener tout le monde à moi. Quelles ont été vos pensées et quand choisiriez-vous avec style compte tenu de ce que vous venez de vivre ? Je sais que c'est une session très courte. Nous aurions pu rester encore une heure environ simplement pour avoir une conversation sur notre.

Comment faire ce travail ? Dites-moi, activez vos commentaires pendant que nous écrivons, parlez-moi. Dites-moi pourquoi qu'est-ce qui fait surface maintenant pendant que vous écrivez des trucs là-dedans ? Et si quelqu'un a besoin d'aide avec le tableau Miro, n'hésitez pas à me contacter. Je peux être scribe ou nous pouvons régler certaines choses. Pendant que nous écrivons et que nous capturons, quelqu'un d'autre aimerait-il partager son expérience avec le groupe ? J'adore ça. J'avais Greg dans mon groupe comme entraîneur.

C'est génial de pouvoir présenter une conférence et ensuite aussi bénéficier d'un coaching gratuit Nice Nice, alors l'avez-vous poussé à sortir de son style ? Quel est pour lui un style directif pour aller au non dirigé ? Je pense qu'il a exercé les deux en une seule séance. Nice Alors, quels ont été les points forts qui en sont ressortis ? Vous en aviez ouais, il a donné, il a d'abord écouté et ensuite il m'a aussi demandé ce que j'apprécie vraiment, il C'est un point qu'il a demandé, est-ce que je peux vous donner des conseils Et il a demandé ma permission et a dit bien sûr et puis il commence partager quelques idées et ça et c'est utile Cela m'a aidé à réfléchir, je ne vais pas nécessairement faire exactement ce que vous suggérez.

Mais il m'a donné des indications pour penser différemment, et je pense que c'est ce qui a été vraiment utile. Merci, merci pour le partage, je vais probablement demander à la pièce dans laquelle j'étais là, j'ai décidé d'être l'observateur.

Eh bien, l'un des observateurs supplémentaires, donc Carice et Leanne avaient une séance, alors j'aimerais que vous puissiez partager quelques réflexions sur vos expériences ? En tant qu'entraîneur, c'était intéressant pour mon style naturel, c'est d'être non directif et d'essayer de devenir directif tout le temps. C'était un combat pour moi et je pense aussi à Carice. Je pouvais voir qu'elle aimerait être réfléchie, donc c'est vous savez, je revenais sans cesse dans ce mode et puis il y a des moments où je pense que c'était juste pour essayer de toucher le but. Vous devez penser à cet aspect particulier. Donc le style directif était utile à l'époque, mais j'adorerais pour entendre les pensées de Carice Oui, je pense que dans ce jeu de rôle particulier, je pense que j'avais beaucoup de choses à décharger et donc cela m'a aidé de poser des questions puissantes pour en

quelque sorte organiser les pensées un peu avant qu'elle.

J'ai eu un peu de directive pour qu'elle puisse m'aider à m'engager dans une direction basée sur ce que j'ai dit. C'était donc toujours très reconnaissant. Je pense que je lui ai rendu un peu difficile de relever son défi d'être la personne directive qu'elle fait. Habituellement, je le fais, mais j'ai eu l'impression qu'elle écoutait bien et je me sentais très à l'aise lorsqu'elle utilisait les deux étoiles. Je pense que le timing était approprié..

Merveilleux et je sais que nous en avons parlé un peu avant de nous faire retirer. On a parfois l'impression qu'en tant qu'entraîneur et coach, vous entrez avec un état d'esprit et c'est comme une danse Et vous devez parfois diriger, parfois vous devez être dirigé en tant que coach en tant que coach, puis m'appuyer sur l'un ou l'autre style et c'est là que j'aime la façon dont Mac parle en quelque sorte d'être vraiment neutre et j'adorerais entendre votre partage votre point de vue. D'accord, faites si vous' tu parles tu es en sourdine, mais on reviendra vers toi Eric tu avais une question ou un commentaire.

Ouais, donc deux choses sont très importantes car vous savez probablement que la neurodiversité est très importante dans l'utilité des entreprises et il y a beaucoup de raisons qui expliquent dans le livre, surtout quand il y a des changements sur le marché, beaucoup de pression, etc. une personne hyperactive Je me suis amélioré toute ma vie, mais je me considère tout le temps comme une personne hyperactive. Nous avons vraiment du mal à écouter et ils doivent l'être. Quelque chose que vous pratiquez tout le temps et une des techniques que j'ai trouvées très utile.

Parce que tu sais que tu es au milieu d'une séance de coaching et que tu as l'impression d'être au milieu d'une séance de coaching Et tu as l'impression que tu as besoin de parler et c'est plus puissant que toi Et une des choses simples à énoncer J'ai trouvé et je l'ai mentionné à plusieurs reprises. Il s'agissait d'utiliser un cahier, puis à chaque fois, vous avez l'impression que je dois parler maintenant. Juste pour vous forcer à prendre quelques notes dans ce cahier. C'est très simple mais cela vous laisse le temps de réguler votre votre. produits chimiques dans ton cerveau Quelques secondes et quelques secondes peuvent faire une différence. Imagine que j'ai envie de parler maintenant, je dois le dire à ce type. Ouais, tu dois le faire ou quoi que ce soit..

Vous prenez simplement et prenez des notes, vous savez ce que cette personne a dit. C'est la première chose et la deuxième chose que je pense est également un défi, c'est de ne pas s'éloigner d'une critique, vous savez, parfois les gens vous demandent de vous donner des conseils et puis ils évoluent vers une certaine critique Et enfin, quelque chose d'important est connu : la communication non violente Je pense que c'est un excellent choix pour n'importe laquelle de ces techniques.

Oui, merci Merci Eric pour ce partage et c'est l'un des plus grands.

La bouée de sauvetage pour moi aussi est simplement de prendre des notes, car la plupart du temps, lorsque j'ai des expériences, je voulais tout partager avant d'entendre un autre point de vue et si quelqu'un m'interrompt, j'arrête ensuite de partager, ce sont certaines de mes réactions à cela. je.

très bon conseil pour nous tous, je sais que la plupart des personnes qui sont dans le circuit du coaching ont leurs cahiers préférés qu'ils transportent partout, qu'ils soient numériques, qu'ils soient analogiques, c'est tellement merveilleux. Un dernier partage avant de revenir à le groupe.

Très bien, tout à toi Simon, je reviens et je pense que nous sommes.

Je pense que c'est ça. Alors Greg a quelques commentaires Oui, vas-y Greg.

Je ne peux pas rester muet Oui, tu peux t'entendre maintenant Oui, tu peux t'entendre Greg Oui.

D'accord, d'accord, ça a juste pris un certain temps pour réfléchir. Une des raisons pour lesquelles j'ai mis l'état de rupture et la directive.

c'est que souvent, lorsque nous coachons, les gens peuvent être coincés dans cette seule perspective et c'est pourquoi nous devons avoir une forme d'état de rupture pour les aider à voir d'autres perspectives et je ne crois pas que nous puissions le faire de manière non directive. Merci pour partager ce point de vue Greg.

C'est vraiment perspicace Oui Eric.

L'une des choses que vous pouvez utiliser dans ces cas-là est d'utiliser des jeux, car les jeux sont comme un moment imaginaire où vous commencez un jeu et vous le terminez, puis les gens se sentent plus détendus pendant les jeux, puis lorsque vous jouez à un jeu, vous ne le faites pas. esprit expérimentant différentes perspectives.

Tant que le jeu a un début initial et un début final, c'est ce que nous appelons le temps de jeu dans le changement initial. Ainsi, pendant cette période, votre cerveau se comporte de manière différente..

Il y a une meilleure modulation de certaines hormones. Donc une ou peut-être une option,.

Je ne sais pas, peut-être qu'une option pour le problème de Greg serait que ce n'est pas le problème de Greg mais le problème.

ce que Greg mentionnait, c'est d'utiliser des jeux. Alors, là où les gens viennent expérimenter un autre.

l'esprit dit qu'un jeu est un jeu mais que vous devez ensuite vous assurer de le terminer.

Ouais, donc je pense que ce que j'ai appris en étudiant la fin de la thérapie de la personne, c'est que vous pouvez en fait simplement en réfléchissant, je veux dire l'exemple de l'extrait vidéo que j'ai coupé simplement en reflétant simplement ce que la personne a dit. Ils arrivent au moment où ils pourraient ah.

oui, je sais quel est mon problème maintenant Si vous en avez entendu parler, vous savez qu'il faut aller encore plus extrême.

si vous avez entendu parler du langage clair, c'est une autre thérapie venant d'une personne qui pense que Carl Wardzio était encore trop directif. Il partage toujours sa propre opinion.

trop, alors il a posé cette série de questions dont vous avez discuté de votre problème à titre symbolique.

terme Ne me décrivez même pas quel est le problème Dites-moi avec quoi vous décririez cela.

un objet ou avec une histoire avec un récit qui n'a absolument aucun rapport et vous posez simplement une question et la personne dira oh ouais je sais quel est mon problème maintenant merci beaucoup.

Donc je pense que oui, c'est la partie la plus puissante du fait qu'en écoutant vraiment, alors oui, cela aiderait, mais oui, c'est oui, je pense que tout le monde a aussi une expérience différente..

Merveilleux merci, merci d'avoir partagé cela également Simon Si vous pouvez s'il vous plaît partager les diapositives.

encore les quelques slides à la fin. Alors merci vraiment à chacun d'entre vous d'être réunis.

passez votre vendredi soir ou samedi matin avec nous à découvrir cette expérience sous différentes perspectives et nous voulions juste que vous continuiez cette expérience et il y en a si vous n'avez pas déjà l'ebook, allez-y, procurez-vous l'ebook, il y a beaucoup de contenu dedans il y a beaucoup de modèles que vous apprenez à expérimenter pour les partager et nous pouvons également jouer avec un support supplémentaire dans HANA AI en tant qu'expert en agilité d'entreprise et notre communauté mondiale qui

sera là Enfin, rejoignez-nous, voici le groupe WhatsApp.

que nous serions ravis que vous veniez faire partie d'un groupe et que vous profitiez simplement du reste de votre journée et que nous apprécions vraiment que chacun d'entre vous prenne le temps de venir avec nous pour partager vos idées et que nous souhaitons vraiment remercier chacun d'entre vous pour votre soutien. en partageant votre expérience de vulnérabilité, en étant ouvert sur ce qui existe et un grand merci à chacun d'entre vous pour avoir pris du temps pour nous, c'est pourquoi nous terminons cet événement et remercions tout le monde d'être ici, merci beaucoup pour votre présence et votre contribution aujourd'hui Merci, merci Manthan et merci à tous d'avoir participé aujourd'hui partout.

tu es dans le monde.