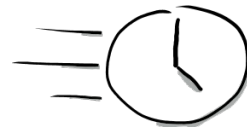


BAO Explorer 60: Module 3



Les méta-modèles

Les méta-modèles servent à modéliser l'information au travers des modèles afin de limiter la consommation d'énergie de notre cerveau.

Les omissions



Omission pure

C'est urgent

Qu'est ce qui est urgent?
Pour qui? pourquoi?
Pour quand?

Je suis en colère

Au sujet de quoi?

Il est fâché

Sur qui? Sur quoi?



Manque de comparateur

Il est plus apprécié

Que qui?

C'est mieux!

Mieux que quoi? que qui?
Qui a mesuré ça?



Verbes et mots non spécifiques

Je souhaite plus de bonheur
/ renforcer la communication

Quel est l'objectif?
Comment?

Je vais y travailler

Quand? comment?

Je souhaite plus de
reconnaissance

Comment souhaiterais-tu
être reconnu?



Manque d'index référentiel

On est bien d'accord ...
On doit faire bien attention

Qui?
"on" est parfois une fuite

Tout le monde le dit

Les généralisations



Opérateurs modaux

Je dois ...
Il faut ...

Et qu'est-ce qui se passerait
si tu ne le faisais pas ?



Quantificateurs universels

Tous les ...

vraiment tous?

Il ne changera jamais

vraiment jamais?

Il est toujours négatif

toujours?

Les distorsions



Lecture de pensée

Le client n'a pas aimé le produit

Comment le sais-tu?
Et s'il l'avait aimé, comment
serait le produit?

Il pense que...

As-tu demandé?



Liens "cause à effet"

$A = B \Rightarrow C$
Il ... donc ...
Si ... alors ...

ça veut dire quoi?

Il ne me salue pas donc il
ne me respecte pas

En quoi le fait de ne pas te
saluer ...



Auteurs disparus

Au travail les efforts ne
sont pas récompensés

Qui dit cela?

Les 5 drivers / petites voix (pg69)

Ces Drivers ont été appris quand on était petit (avant 7ans).

L'apprentissage peut être verbale mais pas toujours. Une attitude (haussement des épaules, des yeux, rien du tout (un enfant peut interpréter son parent qui ne dit rien par: "c'est mal"), ou encore en contre réaction (famille bordelique --> je deviens parfait)

Ces drivers vont permettre la construction de la personnalité, c'est grâce à eux que l'on est ce que l'on est

--> aucun driver n'est négatif, tout est une question d'équilibre.

Ils peuvent être ange ou démon

Tous les drivers à l'exès mène au burnout.



Utilité d'étudier les drivers

- 1) mise en évidence des blocages
- 2) source d'évolution. On peut se baser sur certain et en développer d'autre

Remarque: Les croyances découlent en partie des drivers



Fais plaisir



Fais vite



Sois parfait



Fais effort



Sois fort



Fais plaisir

Tu es là pour servir! --> obéi

Etre gentil avec tout le monde
et répondre aux demandes
Il faut éviter les conflits
Très flexible et s'adapte

Se sacrifie souvent pour les autres
N'ose pas dire non
Se sent effacé
N'ose pas demander une faveur

Il est possible de satisfaire tout le monde
On m'aime parce que je fais plaisir <-> si je dis non, je serais rejeté



Fais vite

Aller vite c'est mieux que prendre son temps

Multi-taches
Efficacité

On bacle, on oublie
Ne pas profiter de l'instant présent
Montrer de l'empressement (même en parlant)

Une tâche ne peut être accomplie convenablement qu'en vitesse



Sois parfait

Quand tu fais les choses, fais les bien

Haut niveau d'excellence
Haute attention aux détails

Recommence sans cesse
Contrôle tout
Pression sur sois et les autres

Il est humainement possible de faire les choses parfaitement



Fais effort

Si ce n'est pas dure ça ne vaut pas la peine

Témérité
Essaye de dépasser ses limites (sportifs)
Ne se laisse pas abbatre
Endurance

Epuiser les autres
Allez au-delà de ses limites
Voit les autres comme paresseux

Celui qui fait des efforts et prend beaucoup de peine finira vainqueur



Sois fort

On a rien sans rien!

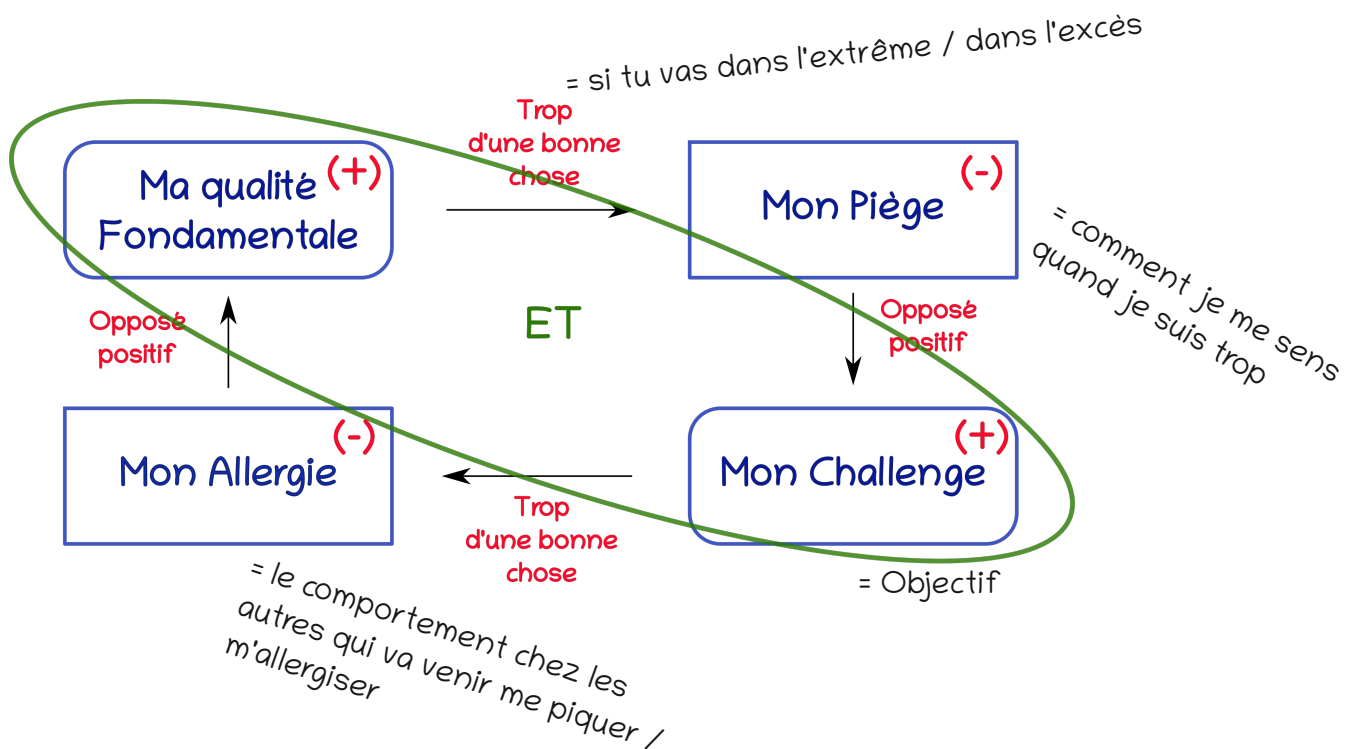
Entreprendre
Détermination
Endurance
Sang-froid en cas de stress

Ne pas s'écouter
Etre en mode guerrier
Ne pas demander de l'aide à temps
Réservé, ne pas montrer ses émotions

Je dois prouver que:

- je suis le plus fort
- je tiendrais le coup
- on peut compter sur moi

Le Quadrant d'Offman (pg69)



Utilités:

- Aller à (re)découverte de nos qualités fondamentales (en avoir une image plus claire)
- Prise de conscience
- Prise de recul

Ce qui est important c'est de sortir de la signification des mots pour le coach, il faut surtout qu'ils signifient quelque chose pour le coaché.

Le mot peut être un adjectif qualificatif, un symbole, un geste, ...

Le but c'est d'arriver à associer "ma qualité fondamentale" ET "Mon challenge"

Dire que ce n'est pas possible c'est une croyance!

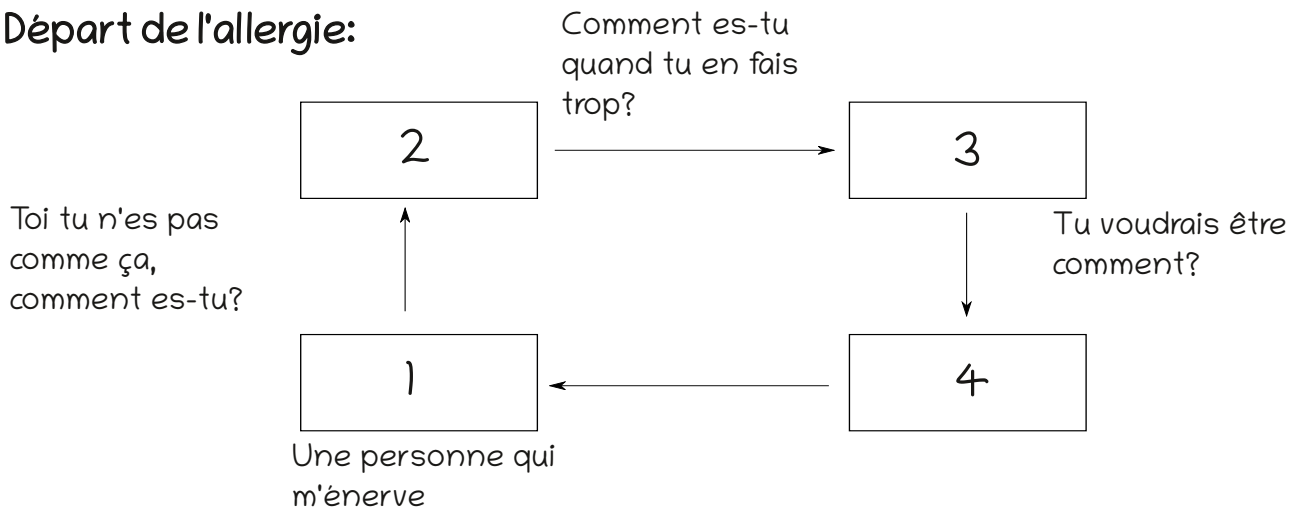
-> le pouvoir du ET



Il faut toujours vérifier que ça "tourne"

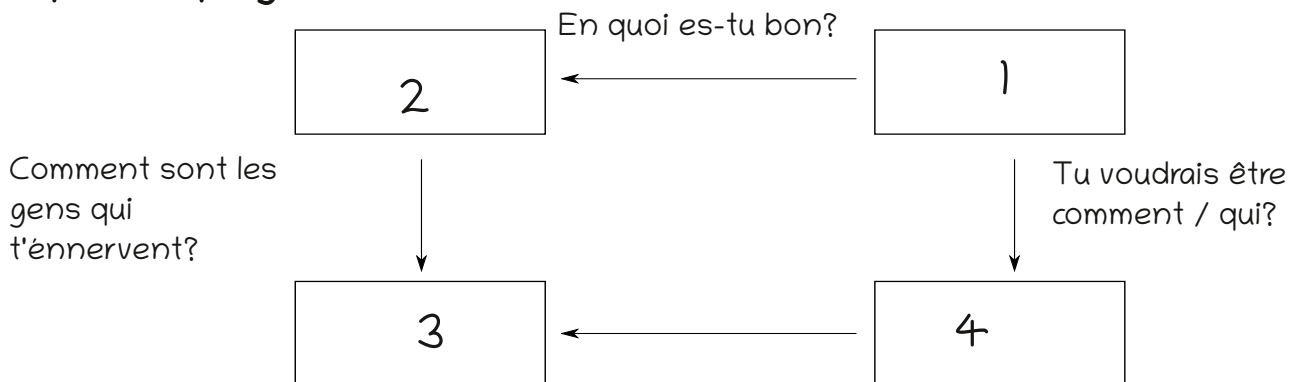
On peut commencer le quadrant dans n'importe quel sens:

Départ de l'allergie:

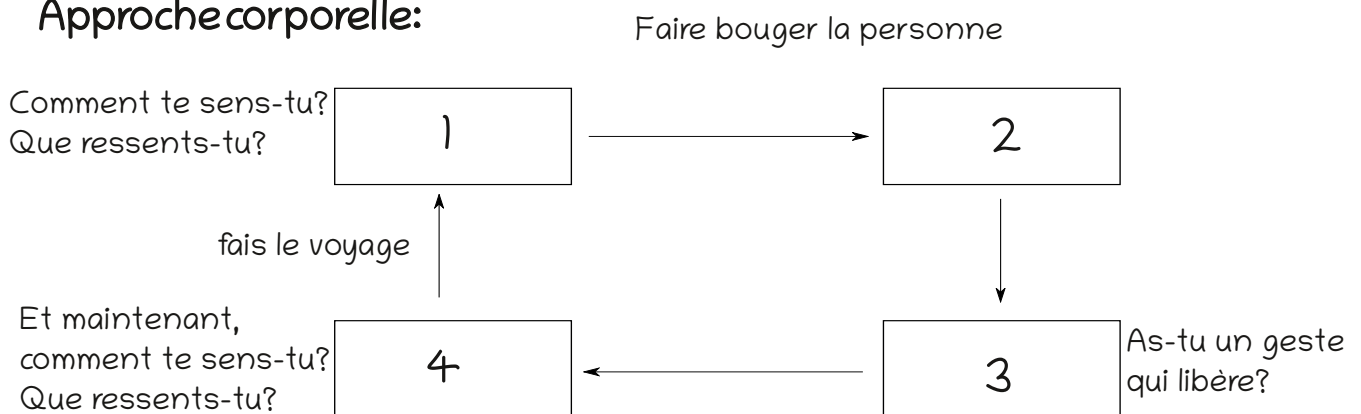


Remarque: on peut en apprendre beaucoup des personne qui nous allergisent.

Départ du piège:



Approche corporelle:



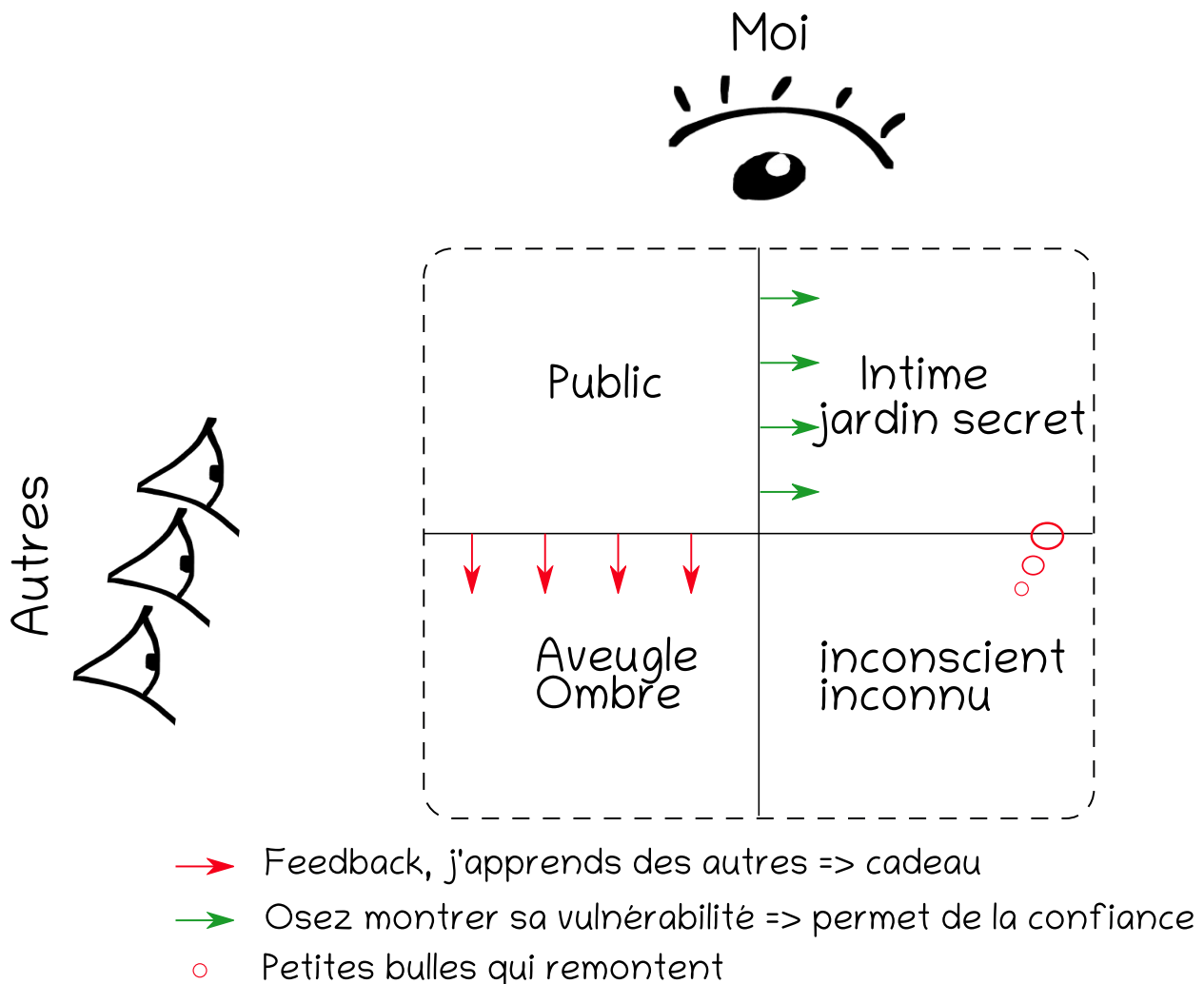
A la fin: le coché est en 1: "je te propose de venir goûter le geste" (en 3) "tu peux faire le chemin plusieurs fois"

"Quand tu es au milieu, que ressents-tu?"

"Quel geste as-tu envie de faire?"

"La prochaine fois que tu seras en présence de (4), je te propose de refaire ce geste"

La fenêtre de Johari (pg58)



Quadrant public:

Toute info librement partagée (physique, point de vue, expérience, ...)

=> coaching: accroître la taille de ce quadrant

Quadrant aveugle:

- j'ai quelque chose de coincé entre les dents

- On est ... et ça ennuie les autres

=> coaching: diminuer les angles morts en cherchant du feedback

Quadrant intime:

Ce que je connais de moi mais les autres ne le savent pas (secrets, espoirs, désirs, ...)

= coaching: créer un climat de confiance où la personne peut s'exprimer tout en respectant ses limites

Quadrant inconnu:

inconnu pour ceux qui manquent d'expérience ou qui ne croient pas en eux

=> coaching: explorer cette zone de potentiel et mettre en évidence de nouvelles compétences, capacités, talents dormants