



## RETOUR SUR LE COACHING MUTUEL

**Retour à chaud : faire une première séance plus longue. Mais l'écoute active est un exercice épuisant donc à voir si c'est pertinent ...**

**On n'est plus les mêmes, une détente de chacune au fil des séances, observées par toutes et pour toutes. L'effervescence de la première séance s'est régulée ensuite. C'est puissant.**

**Une frustration à la fin car cela s'arrête. Mais aussi un apaisement**

### 4 REPONSES POUR 4 COACHEES

#### ✚ **Appréciation globale sur la démarche (en trois phrases )**

- excellente initiative, en phase avec l'association. Des moments forts et précieux. Un temps exceptionnel. bravo et merci
- apport des trois séances est spectaculaire. Elle a changé ma façon de voir mon travail. Partage avec des personnes non connues est particulièrement efficace pour changer son regard sur soi et sur les autres.
- Expérience de rencontres et d'échanges étonnante. Formule adaptée qui permet d'aller au fond des pbs. bravo pour la mise en place de ces sessions
- Bienveillance des échanges, un temps hors du temps et de toutes contraintes, qualité des échanges et de la relation.

#### ✚ **Adéquation/ à vos attentes ? (en trois phrases)**

- Au-delà de ce que j'attendais, au niveau des résultats. Une forme de sérénité qui apparaît inattendue
- Prise de recul nécessaire est arrivée très vite : c'est ce que j'attendais. Non mixité est une force
- Trois séances pour me retrouver et arrêter de douter en permanence. Attention et bienveillance du groupe, expérience forte et nourrissante.
- Moment privilégié, reconnaissance mutuelle, absence de jugement et confiance.

#### ✚ **Les modalités pratiques vous ont elles convenues (horaire, lieu, fréquence des RDV)**

- parfait 18h30
- horaire 18h30 plus facile – lieu adapté
- adapté. Temps entre les séances est idéal. Temps de la séance est suffisant ( 1h pour 4 personnes)
- horaire 18h30 parfait. lieu convivial et chaleureux
- il faut prévoir une première séance plus longue pour laisser plus de temps sur les premiers échanges ..15mn au lieu de 10 mn ??

#### ✚ **Les 3 points d'amélioration à noter**

- annoncer un suivi sous une autre forme peut être
- Poursuite de rencontres ( type salon ) Proposition d'une nouvelle séance ultérieure à moyen terme avec les mêmes personnes

#### ✚ **Autre remarques :**

J'ai particulièrement apprécié ces moments immersifs. Nous nous sommes accordées notre confiance c'est précieux

#### ✚ **Souhaitez- vous vous réinscrire à une seconde session ?**

Je ne sais pas

Non car j'ai une notion d'attachement au groupe qui s'est constitué.