



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.