Note de séance de coaching

Patient | Date | Séance n°

1. Bref contexte
Ce avec quoi la cliente est venue, les événements clés.

2. Thèmes principaux et affects
Thèmes, émotions et réactions du corps nommés en séance.

3. Accord de séance
Le résultat souhaité dans les derniers mots de la cliente et comment elle saura que cela a marché.

4. Émotions et énergie
Comment l'état de la cliente a évolué et à quoi cela était lié.

5. Prise de conscience et nouvelle perspective
Ce que la cliente voit désormais autrement dans la situation.

6. Ce que la cliente a découvert sur elle-même
Une découverte sur soi et le choix dans lequel elle se manifeste.

7. Options
Les options envisagées par la cliente, les retenues d'abord, puis celles qu'elle a écartées.

8. Progrès vers l'objectif
Ce qui a été fait et ce qui a bougé à l'intérieur, les deux s'ils ont été évoqués.

9. Suivi et responsabilité
Comment la cliente suivra elle-même ses progrès, pour quand et à quoi cela sert.

10. Accords et exercices entre les séances
Tâches et observations jusqu'à la prochaine séance.

11. Risques
Seulement les signaux évoqués. Vide s'il n'y en a pas.

12. Particularités du discours et de la pensée
Ce qui est notable dans la forme du discours. Souvent vide.

13. Plan de la prochaine séance
Ce sur quoi revenir.

Note de séance de coaching: exemple rempli

Patient Anna, 34 ans (fictive) | Date 12/11 | Séance n° 4

1. Bref contexte

Vient après un conflit avec son responsable, dort mal depuis une semaine.

2. Thèmes principaux et affects

Tension → « la poitrine se serre avant les réunions de planning ».

3. Accord de séance

Préparer la réunion de lundi en une soirée → réussite : le rapport relu une seule fois.

4. Émotions et énergie

Tendue au début → **énergie en hausse** en parlant de soirées libres, de 4 à 7 sur 10.

5. Prise de conscience et nouvelle perspective

« Il demande les délais, pas les erreurs » → **moins à prouver** à la réunion.

6. Ce que la cliente a découvert sur elle-même

« Je m'impose une exigence que personne ne m'a demandée » → va demander ce que « bien » veut dire.

7. Options

Demander au responsable à quoi ressemble un bon rapport, une liste d'une page. Écarté : rester tard.

8. Progrès vers l'objectif

A envoyé le dernier rapport après deux relectures → **plus confiante** pour parler à la réunion.

9. Suivi et responsabilité

Compte les relectures dans une appli de notes → point vendredi, pour les soirées en famille.

10. Accords et exercices entre les séances

Une relecture du rapport avant lundi → noter le temps que cela a pris.

11. Risques

Aucun évoqué.

12. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

13. Plan de la prochaine séance

Entendre comment s'est passée la discussion avec le responsable, **revoir la liste**.