

## **Utiliser l'ACT dans sa pratique de coaching**

### **Promouvoir l'agilité et la flexibilité psychologique pour créer du sens au travail et dans sa vie**

La flexibilité psychologique se définit comme la capacité de pouvoir engager des actions en phase avec ses valeurs personnelles même en présence d'obstacles. Elle permet de mieux vivre ses valeurs dans sa vie professionnelle et personnelle. Elle permet aussi de dépasser ses modes de pensée limitants et d'aborder avec plus de bienveillance et de compassion ses émotions et pensées difficiles. La flexibilité psychologique prédit et renforce la santé mentale et contribue au fonctionnement global et à l'optimisation des performances (Kashdan, Rottenberg, 2010). L'entraînement à l'acceptation et à l'engagement (Acceptance and Commitment Training — ACT prononcé «acte») peut être valorisé dans les contextes professionnels divers : formation, accompagnement d'équipe et coaching.

La matrice ACT est un modèle simple et intuitif qui permet d'intégrer la flexibilité psychologique dans sa pratique et ses outils de coaching pour en optimiser les résultats. Pour le coach, la matrice permet à la fois de renforcer sa propre flexibilité, la prise de conscience de son fonctionnement personnel et de bénéficier d'un outil de réflexion sur sa pratique.

#### **Un atelier qui répond à un besoin**

Les coachs et intervenants de divers horizons ont besoin d'approches qui ont fait leurs preuves pour aider leurs client/e/s à renforcer leur flexibilité psychologique et à agir en direction de leurs valeurs dans des contextes complexes et changeants.

L'approche ACT et la matrice offrent des méthodes et outils simples pour aider les coaché/e/s à renforcer leur connaissance de soi, à dépasser leurs obstacles cognitifs et émotionnels et à mettre en œuvre les changements qu'ils/elles souhaitent accomplir dans leur vie privée et professionnelle.

Cet atelier expérientiel permet de pratiquer la flexibilité psychologique afin de créer du sens et de la vitalité pour ses client/e/s et soi-même. Il permet d'explorer les défis spécifiques des coaching professionnel.

Cet atelier constitue une application de l'approche ACT et de la matrice en coaching.

L'apprentissage est à la fois théorique et expérientiel et les acquis sont immédiatement transposables dans sa pratique professionnelle.

## Objectifs

- Décrire l'importance de la flexibilité psychologique pour le travail de coaching.
- Décrire les processus de l'ACT et leur application dans le coaching.
- Savoir analyser la demande des client/e/s et s'adapter à leurs besoins depuis la perspective du modèle de la flexibilité psychologique.
- Présenter la matrice ACT aux coaché/e/s.
- Utiliser la matrice ACT pour soi-même pour intégrer les outils, prendre du recul sur sa pratique de coach, renforcer ses compétences de praticien/ne et développer sa propre flexibilité psychologique.
- Mettre en pratique les exercices ACT dans le coaching (boucles coincées, hameçons, etc.).
- Mettre en action des stratégies d'entraînement à la pleine conscience adaptées au coaching.
- Mettre en pratique des stratégies d'entraînement à la compassion adaptées au coaching.

## Programme

### JOUR 1

Accueil

Présentation des bases et des processus de travail dans l'ACT.

Le rôle des valeurs et des actions engagées pour la performance la motivation au changement et l'épanouissement personnel. Comment créer du sens dans son travail et dans sa vie.

De la rencontre de « Chemistry Fit » au contrat de coaching tri-partite.

Définir les actions qui permettent de mettre en œuvre ses valeurs.

Définir les actions qui sont en réaction à des situations et qui vont à l'encontre de ses valeurs.

Repérer les obstacles qui donnent envie de réagir.

Les boucles coincées

Utiliser la matrice pour formuler des objectifs de coaching qui ont du sens.

## **JOUR 2**

Présenter la matrice ACT au coaché.

Utiliser l'Aïkido verbal pour entraîner la flexibilité.

Techniques de défusion.

Entraîner la pleine conscience

Définir les actions qui permettent de mettre en œuvre ses valeurs.

Utiliser la pleine conscience en séance.

Renforcer les capacités de compassion envers soi.

Retour sur l'atelier et l'expérimentation du travail avec la matrice sur soi et sur l'utilisation dans la pratique de coach. Partage des appréciations.

### **Méthodes**

L'approche est essentiellement expérientielle. Elle combine les apports théoriques et opérationnels pour permettre la compréhension des outils et méthodes et leur intégration dans la pratique professionnelle. Tout au long de l'atelier, nous invitons les participant/e/s à explorer le modèle et à pratiquer sur eux-mêmes avant de pratiquer avec leurs clients.

### **Public cible**

Coaches expérimenté/e/s qui souhaitent enrichir leur modèle de coaching et renforcer l'impact de leurs interventions.

### **Durée de l'atelier**

2 jours (12 heures)