



🌐 QUEL EST LE PROCESSUS D'UNE SESSION CADRE ICF COACHING ?

Vous : Que souhaitez-vous explorer?
Situation, contexte, ressources, défis,
objectif rêvé, motivations.
Ensuite, faire confiance au processus.

Moi : Création d'un espace de confiance
permettant d'explorer votre monde, qu'est-
ce qui est important pour vous, où vous
souhaitez aller, votre cheminement...
Utilise le **cadre déontologique et éthique**
d'ICF; écoute active, reformulation,
questions ouvertes.

Si c'est hors de mon champ de compétences
je m'engage à orienter vers des ressources
plus adaptées!

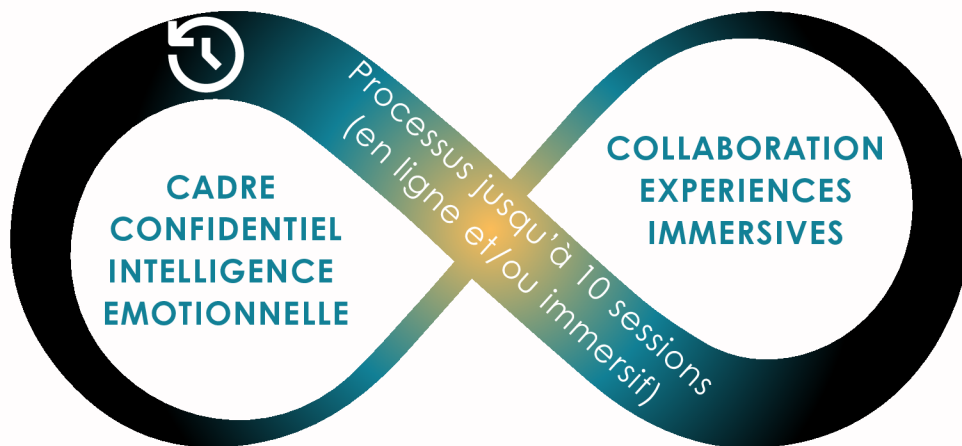
Vous : Laissez vous porter.
Explorez vos pensées, vos émotions,
vos propres ressources, stratégies...
Un plan d'action(s) test(s) réalisation
+ indicateurs en découlera.

Moi : Continue d'utiliser le **cadre ICF**
+ partage d'outils universels
adaptés.

Etape 1: ENVIRONNEMENT INITIAL,
OBJECTIF REALISTE & INDICATEURS



Etape 2: EXPLORATION STRATEGIQUE
+ PLAN D'ACTION PRECIS



Etape 3:
REPARTEZ AVEC CE QUE
VOUS AVEZ APPRIS +
ENGAGEMENT

Partagez vos prises de
conscience + votre
niveau d'engagement



Etape 5: REFLEXION -
APPRENTISSAGE - EVOLUTION -
AUTONOMIE



Etape 4: TEST DES ACTIONS,
EXPERIMENTATION IMMERSIVE

Option 1 : ICF Coaching pur

Vous : Entre les sessions : Appropriiez vous des outils
partagés, testez vos actions, murissez vos
découvertes, échangez avec les autres.

Option 2 : Extrapreneur Blend

Moi : En tant que consultante et NON UNE COACH

- Nous pouvons tester des actions ensemble
- Je peux vous donner des retours constructifs sur des sujets, un travail
- Si le sujet est hors de mon champ de compétences, je vous oriente vers d'autres ressources

Vous : Préparation de la session
suivante.

Qu'avez-vous testé?
Qu'avez-vous appris ?
Quel sujet souhaitez-vous
explorer prochainement pour
avancer ?