

OUTIL 17 - RECOMMANDATION 5 : FLEXIBILITE
Module : TOUS – AUTONOMISATION DES COACHS EMPLOI
Feuille de route

Objectifs :

Coachs emploi/co-animateurs flexibles
Considérer les situations qui se produisent dans la salle comme des occasions d'apprentissage précieuses plutôt que comme des perturbations.
Apprendre à répondre à une situation plutôt qu'à d'y réagir.
Identifier et prendre conscience de ses propres déclencheurs.
Gérer différemment les situations déclenchantes par un choix plus actif.
Maintenir et préserver la distance et le professionnalisme en restant neutre émotionnellement.

Matériel :

Feuilles de routes imprimées et annexes utiles à chaque séance.

Instructions et étapes :

Avec votre co-animateur, faites un brainstorming sur les différentes situations déclenchantes qui peuvent survenir lors du travail en groupe. Identifiez votre réaction actuelle aux déclencheurs.
Préparez-vous et prévoyez d'autres façons de gérer les situations déclenchantes, par exemple en prenant quelques respirations, en vous levant de votre chaise, en redressant votre dos, en laissant votre co-responsable intervenir jusqu'à ce que vous retrouviez votre concentration. Choisissez de vivre l'instant présent. Cela signifie qu'au lieu de vous attacher à un plan rigide, laissez-vous porter par les événements et les moments inattendus avec curiosité et sérénité, en agissant plutôt qu'en réagissant.
Adoptez le point de vue du participant. Plutôt que de prendre les choses personnellement et de réagir émotionnellement, intéressez-vous à lui. Posez des questions basées sur vos observations et sur ce qu'il exprime, plutôt que sur vos propres sentiments.

Durée prévue :

Avant la séance de groupe : 30 minutes
Durée totale de la séance de groupe, y compris les points de contrôle : 120 minutes

Résultats attendus :

Les co-animateurs et coachs professionnels disposant de plus de ressources et d'énergie.
Maintenir la « ligne invisible » et le professionnalisme.
Respect des processus de groupe sans implication personnelle.
En tant que coach emploi/co-animateur, vous parvenez à créer un espace plus large pour vos participants et à maintenir l'attention là où elle doit se porter.
Un environnement plus inclusif, respectueux et solidaire.
La flexibilité permet de répondre aux besoins et préférences individuels.

Adaptations pour les personnes autistes

Instructions structurées et déroulement prévisible. Horaires flexibles et charge cognitive réduite. Aménagements de l'environnement pour minimiser le stress sensoriel.

CHECKLIST

- Je comprends l'utilité de la flexibilité :
- Je parviens à maintenir la ligne invisible :
- Je connais mes déclencheurs et je sais comment les gérer :