

## Les 7 clés du Coofree

Comment font les excellents communicateurs pour privilégier par-dessus tout l'excellente qualité de leur relation avec les autres ?

Ils ont les 7 clés du "Coofree"

- C** Cadre défini
- O** Objectif défini
- O** Observation
- F** Flexibilité
- R** Relation établie en confiance
- E** Échange d'informations précises
- E** États internes bien gérés

<b><u>C</u></b> <b><u>CADRE</u></b>	<b><u>O</u></b> <b><u>OBJECTIF</u></b>	<b><u>O</u></b> <b><u>OBSERVATION</u></b>	<b><u>F</u></b> <b><u>FLEXIBILITE</u></b>
<p>Pour assurer la bonne qualité de la relation il faut systématiquement prendre en compte et préciser en préalable :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>le lieu</b> où vont se passer les choses.</li> </ul>	<p>Avant toute chose, l'objectif doit être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliste</li> <li>Atteignable</li> <li>Réjouissant</li> </ul>	<p>Il faut apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à rester "branché externe"</li> <li>- à vérifier constamment la congruence entre "verbal" et "non verbal".</li> </ul>	<p>Grâce à l'observation,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester synchronisé avec l'autre</li> <li>- Cultiver ses capacités d'adaptation.</li> </ul> <p>Plus on a de choix, mieux ça vaut.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>la durée de l'entretien</b> pour répondre au besoin de structuration du temps que chacun éprouve.</li> <li>- <b>le thème</b></li> <li>- <b>les personnes concernées</b></li> <li>- <b>la position</b> par rapport à la situation au fur et à mesure de la progression de l'entretien (recadrage).</li> </ul>	<p><b><u>R</u></b> <b><u>RELATION</u></b></p> <p>L'excellente qualité du rapport est la priorité "absolue" en COACHING.</p> <p>Le "<i>comment</i>" est beaucoup plus important que le "<i>quoi</i>".</p> <p>La <u>forme</u> est beaucoup plus importante que le <u>fond</u>.</p>	<p><b><u>E</u></b> <b><u>ÉCHANGE D'INFO</u></b></p> <p>Le recueil des informations se fait en utilisant toute une panoplie de questions adaptées à l'évolution de la conversation.</p>	<p><b><u>E</u></b> <b><u>ÉTATS INTERNES</u></b></p> <p>Les États internes sont constitués d'un mélange d'émotions et de pensées.</p> <p>Nous sommes responsables de nos États internes.</p> <p>Il y a 2 catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les E. "ressources"</li> <li>- les E. "limitants"</li> </ul> <p>Nous devons donc les <b>choisir</b> et non les subir.</p>