

## PROGRAMME D'ÉDUCATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

# Créez votre boîte à outils de questions d'accompagnement

Chaque fois que vous tombez sur une bonne question au cours de diverses rencontres, souvenez-vous-en et essayez de l'appliquer à votre situation. Si elle convient à vos objectifs et à votre style personnel, ajoutez-la à votre boîte à outils de questions. En pratiquant avec intention, vous apprenez à poser de bonnes questions d'accompagnement et à adapter les questions en fonction de vos besoins. Continuez à ajouter vos propres sujets et questions à votre boîte à outils.

Votre boîte à outils de questions peut être utilisée comme suit :

- Un guide de référence rapide pour poser de bonnes questions d'accompagnement.
- Une liste dans laquelle vous pouvez sélectionner une ou deux questions d'accompagnement pour vous pratiquer. Le fait de répéter les questions vous aidera à les retenir.
- Un outil d'auto-accompagnement pour vous aider à mieux penser et à faire de l'autoréflexion à l'aide des questions. Un excellent moyen d'améliorer votre intelligence émotionnelle

### Comprendre la situation

- Quelles sont les répercussions de cette situation sur vous?
- Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus?
- Quelles sont les questions que vous vous posez?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà?
- Comment composez-vous avec la situation?
- 

### Clarifier les objectifs

- Qu'est-ce qui est important pour vous?
- Quel est le dénouement que vous aimeriez obtenir?
- Quel est votre plus grand espoir?
- Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif?
- 
- 

### Déterminer les problèmes

- Sur une échelle de 1 (pas important) à 10 (très important), quelle importance accordez-vous à la résolution de ce problème?
- Quelle est la cause de ce problème?
- Quand ce problème doit-il être résolu?
- 

### Chercher des ressources

- Quelles sont les ressources dont vous disposez?
- À qui pouvez-vous demander de l'aide?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien?
- 
- 

### Explorer les options

- Quelles sont les solutions auxquelles vous pouvez penser?
- Quelles sont vos options?
- À quoi d'autre pouvez-vous penser?
- Que pouvez-vous faire de plus ou de mieux?
- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré?
- 
- 

### Prendre des décisions

- Quelles décisions devez-vous prendre?
- Qui doit être impliqué avant qu'une décision soit prise?
- Que vous dit votre cœur/instinct?
- Que se passe-t-il si vous décidez de ne rien faire ou si vous ne parvenez pas à prendre une décision?
- Qu'est-ce qui fera que cette décision fonctionnera?
- 

\* Adapté du livre Coaching in the Moment de Tan Swee Heng, 2017.



*J'ai à mon service six hommes honnêtes qui m'ont appris tout ce que je sais : ils s'appellent Quoi, Pourquoi, Quand, Comment, Où et Qui.*



—Rudyard Kipling