



## Sylvain

*Dans le cadre d'une prise de fonction [...] la définition des objectifs et la contractualisation [...] m'ont permis de travailler en confiance et d'aborder sereinement, ce qui ne veut pas dire forcément facilement mes difficultés / doutes / incohérences. [...]*

*Les rituels de départ et la prise en compte réciproque de l'autre sont aussi des moments précieux pour sortir du quotidien et des charges boulot et sur l'ensemble du Coaching je n'ai jamais eu l'impression de le subir, mais toujours d'en être un intervenant à part entière [...].*

*Au fur à mesure des sessions, les outils [...] avec mise en perspective, les échanges [...] m'ont aidés à mieux définir la situation et les actions me concernant. [...]*

*Au travers de cet itinéraire commencé et fini avec un échange avec mon propre manager j'ai eu le privilège d'un accompagnement, comment dire, élégant et bienveillant. Une image parlante pour moi c'est celle d'un semis + préparation de la terre en me laissant le choix de ce que je vais faire pousser au final.*

*Je pense que j'ose plus dire les choses tout en admettant plus facilement le droit à l'erreur, le mien mais aussi bien sûr celui de l'autre. Le warning sur « je m'écoute parler » m'amène fréquemment à « écouter l'autre pendant que je me tais », et c'est clairement un gros plus.*

*Clairement les rencontres/sessions m'ont beaucoup aider à me mettre en mouvement et en plus en ayant une idée plus claire sur le vers où. Pas tous les jours effectifs mais régulièrement je continue à me référer aux contenus et aux outils.*

*Un sentiment de privilégié*