# Schéma d'une intervention en coaching

Depuis la nuit de temps notre survie est liée à notre adaptation à notre environnement. Nous cherchons donc à mieux comprendre le monde pour mieux progressser et produire les effets désirés grâce à nos actions pour l'avenir que nous souhaitons et prévenir un futur que nous ne voulons pas.

Reproduction interdite Auteur Jean-Pierre Bekier PCC

conséquences : Influence ligne de conduite – Quantité énergie effort – Niveau de persévérance devant les difficultés et les échecs – La résilience face à l'adversité – le niveau de stress – et le degré de réussite.

Les gens sont peu incités à agir s'ils ne croient pas que leurs actes peuvent produirent les effets qu'ils souhaitent. La croyance d'efficacité est donc un fondement majeur à leur comportement

Le niveau de motivation des individus, leurs états émotionnels, et leurs comportements dépendent plus de ce qu'ils croient de ce qu'il est objectivement.

Situations/expérience

Concept de soi : Filtres perceptuels, inférences, organisation.

Analyse/attributions causales
Attentes généralisées

Alternatives

Alternatives

Alternatives

Évaluations des perspectives attentes prédicteurs de résultats

Objectifs résultats attendus

Conséquences

Croyances d'efficacité
sentiment de compétence

concepts de Motivation

Choix comportementaux

Évaluations résultats

intégrations/changements

Nouvelle croyance

Coaching

Gollwitzer (1996) a démontré qu'une bonne planification facilite le démarrage et la régulation de l'action, améliore la performance, diminue le stress et, ainsi, elle rehausse le bien-être psychologique.

Contrôlabilité des résultats : L'être n'éprouve aucune fierté suite à un succès qu'il attribue à une cause externe (la chance par exemple), seulement s'il est relié à une cause interne (l'effort ou l'habileté par exemple) (Weiner, 1986). (Rotter 1966)

La planification est un exercice mental qui prépare l'action ; elle comprend l'exploration des possibilités, la recherche des moyens, la spécification des étapes et la prévision des stratégies telles la résolution de problèmes (D'Zurilla et Chang, 1995), l'affrontement du stress (Schafer, 1992) et la simulation de l'action (Taylor et Pham, 1996).

La poursuite efficace du but requiert une régulation appropriée de l'action.

L'aptitude humaine à transformer l'environnement peut avoir un impact non seulement sur le vie présente mais également sur les générations futures.