

GESTION EFFICACE DU STRESS GRÂCE À SOLUTIONFOCUS



Hildegard Abbet – coaching@newperspectives.ch
Coach professionnel certifié, new perspectives coaching sàrl,
Sion

La pression sur les entreprises est en constante augmentation. La crise économique oblige les dirigeants à trouver des réponses souples et rapides, à maintenir la motivation des collaborateurs, sans oublier l'innovation et l'organisation du quotidien.

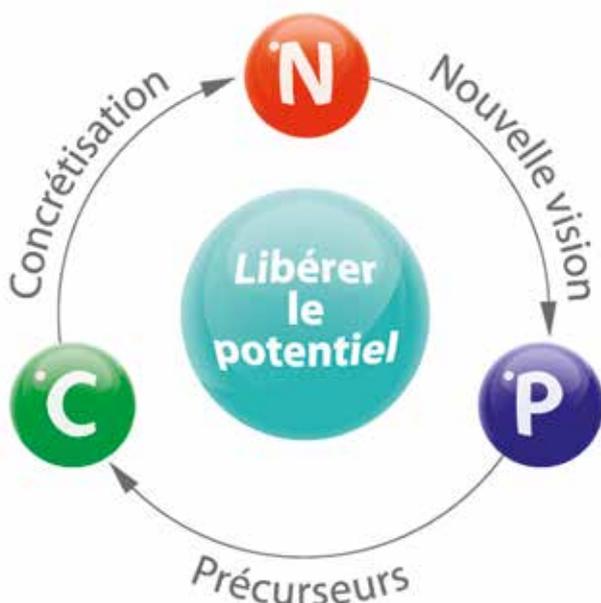
Parler de problèmes crée des problèmes, parler de solutions crée des solutions

Cas d'école: un jeune directeur d'entreprise croulait sous les responsabilités, doutait de ses compétences et le stress le rendait insomniaque. Un sentiment de panique le submergeait et sa quête incessante de com-

prendre la cause du dysfonctionnement renforçait son impression d'avoir un réel problème. Une sensation d'échec total prédominait dans son esprit. Que faire? Il se trouve que l'approche de coaching Solutionfocus bouleverse les usages communs, car elle se concentre sur ce qui fonctionne déjà, plutôt que d'analyser ce qui fait défaut. Sa grande différence par rapport aux autres approches consiste à changer de paradigme, à savoir que la clé de la solution n'est pas une réponse au problème, mais réside dans le changement attendu. La discussion se focalise ainsi sur la situation idéale et les réussites du passé.

Une séance de coaching suffit pour débloquer la situation

Une prise de recul et un questionnement spécifique ont donc permis au jeune directeur en question de changer sa perspective et de capitaliser sur les réussites du passé. Après une heure de séance, il a su mettre en évidence sa propre stratégie de changement et sa confiance dans la faisabilité était rétablie. Dès le lendemain, il a repris son poste en assumant complètement sa responsabilité, sans avoir de rechutes. Solutionfocus préconise que toute personne est capable d'imaginer la situation souhaitée. Il n'est pas nécessaire de connaître la cause du problème pour le résoudre et celui-ci ne se manifeste jamais tout le temps. Il existe toujours des exceptions. Quant à la clé du succès, elle se trouve dans chaque victoire liée à sa propre expérience.



Imaginer la situation souhaitée.

Informations complémentaires: www.ecole-coaching.ch