

## INDICE D'APTITUDE DU COACHING EN GESTION DE CONFLIT

Le coaching en gestion des conflits est un processus spécialisé visant à aider les individus à améliorer leur façon de gérer et de s'engager dans les conflits. Le coaching exige un engagement en temps et en énergie, et avant de commencer, il est utile de vérifier son niveau de préparation. Cet indice peut être utilisé à cette fin.

Veillez encercler le chiffre qui correspond le mieux à l'exactitude des 10 affirmations pour vous en ce moment. Vous pouvez ensuite interpréter vos résultats à l'aide de la clé située à la fin du document. Sachez qu'il n'y a pas de bons ou mauvais résultats.

**MOINS PLUS**  
**VRAI VRAI**

### **AFFIRMATIONS**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | J'ai la ferme intention de faire de mon mieux pour trouver des moyens plus efficaces de s'engager dans un conflit.  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je désire vivement d'améliorer ma connaissance de moi-même et d'examiner les moyens de modifier les comportements autodestructeurs qui limitent ma capacité à gérer les conflits de manière plus efficace.                        |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je crois avoir la capacité d'être plus efficace dans ma façon de réagir et de m'engager dans un conflit et je suis prêt à changer ce qui me nuit et qui nuit également aux autres.  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je suis prêt(e) à examiner comment je contribue aux conflits.   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je m'engage à être ouvert(e) et honnête avec le/la coach.   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je m'engage à effectuer le travail nécessaire durant et entre les sessions et je suis imputable pour l'atteinte de mes objectifs.   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je suis prêt(e) à investir le temps et l'effort nécessaire pour identifier mes objectifs et prendre les démarches requises pour y arriver.  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je comprends que je dois prendre mes propres décisions et que le rôle du coach est de fournir le cadre, le processus et le soutien nécessaires pour faciliter mes progrès.  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Je comprends qu'un autre rôle du coach dans le cadre de son soutien consiste à me faire part de ses observations. J'apprécie ce type de contribution et j'informerai le coach de ma façon préférée de recevoir de la rétroaction. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Si je n'obtiens pas ce dont j'ai besoin ou ce que j'attends du coach ou du processus, je suis prêt à en faire part au coach dès que j'éprouve une insatisfaction ou une inquiétude à ce sujet.                                    |

---

= TOTAL DES RÉSULTATS (Veillez additionner les nombres choisis dans chaque colonne, puis faites le total. La clé de répartition pour vos résultats suit.)

## CLÉ DE RÉPARTITION DES POINTS

- 10-20 Je ne suis pas prêt pour un coaching en gestion des conflits à ce moment.
- 21-30 Je suis prêt pour le coaching, même si j'ai quelques réserves ou des choses qui pourraient me freiner.
- 31-40 Je suis prêt(e) pour le coaching et, parallèlement à mes objectifs de coaching, je travaillerai sur les points ci-dessus qui indiquent un manque de préparation.
- 41-50 Je suis tout à fait prêt pour le coaching et, parallèlement à mes objectifs de coaching, je travaillerai sur les points ci-dessus qui pourraient être améliorés.