

Sommaire

Introduction	11
Le gestalt coaching.....	11
...au service du management	12

PREMIÈRE PARTIE **Gestalt coaching pour apprendre** **à se connaître**

15

Chapitre 1 Se connaître ou le révélateur d'inconscient du manager	17
--	-----------

La découverte de soi à travers la fenêtre de Johari	18
De l'inconscient et de la conscience	27
La plasticité du cerveau : le terrain de jeu du coach.....	28
Tout est question de perception et de subjectivité	30
Laisser place au cerveau en mode par défaut.....	32

Chapitre 2 Regard sur les croyances au cœur du gestalt coaching	35
--	-----------

L'observation des croyances au cœur de la pratique du gestalt coach	35
Les trois niveaux de croyance à travailler en gestalt coaching	37

Passer de « je vois ce que je crois » à « je crois ce que je vois »	48
Le langage comme révélateur de croyances au service du coach	51

Chapitre 3

Regard sur le cycle de l'expérience pour comprendre son <i>pattern</i>	57
---	----

Le cycle de l'expérience	57
Les gestalts inachevées	61
Les mécanismes de régulation du contact, un outil puissant au service du coach	69

Chapitre 4

Conclusion : le gestalt coaching pour augmenter le niveau de conscience	73
--	----

La théorie du champ comme base de la démarche gestaltiste.....	73
La théorie du Self pour augmenter le pouvoir d'agir	75
Le gestalt coaching : la mise en lumière de la frontière-contact	77
L'objectif ultime : l' <i>awareness</i>	79

DEUXIÈME PARTIE

Gestalt coaching pour (se) transformer	81
--	----

Êtes-vous prêt-e pour le changement ?.....	81
Développer et entretenir sa capacité de mentalisation	84

Chapitre 5

Transformer les croyances limitantes pour manager . 89

Le dialogue de coaching pour détecter et transformer les croyances limitantes 89

Limiter la rumination et les anticipations porteuses de croyances limitantes 94

Entretenir les effets positifs des anticipations négatives... 99

Chapitre 6

Développer son intelligence émotionnelle.....103

L'intelligence émotionnelle comme vecteur de la transformation104

Les risques de maintenir des ajustements conservateurs109

Les compétences émotionnelles111

Identifier les émotions chez soi et chez autrui112

Comprendre le rôle des émotions..... 115

Réguler ses émotions120

Exprimer ses émotions 127

Utiliser les émotions 129

Chapitre 7

Poser un nouveau regard sur soi et son environnement 133

La page blanche pour redécouvrir ce qui est connu 134

Des ajustements créateurs pour transformer la relation managériale..... 137

Chapitre 8

Communiquer autrement143

La communication consciente 143

Transformer sa communication avec les 4 dimensions
de la communication consciente..... 145

Le langage pour changer la communication
au quotidien..... 149

Conclusion

Le gestalt coaching : un accompagnement au changement de posture des managers.....153

Vers une posture responsable du manager 153

La posture authentique :
une fin et un moyen de transformation..... 155

Le développement de soi à travers
la fenêtre de Johari 156

L'ici et maintenant dans la posture
du gestalt coach 157

Bibliographie 161