

Duos Pratique

Trame de séance · Nutriciens

Structure des 30 minutes

5 min → Check-in : quoi de neuf depuis la dernière fois ?

10 min → Tour A : mon objectif, mon avancement, mon blocage

10 min → Tour B : idem

5 min → On fixe le prochain objectif + on cale la prochaine date

Ouvrir la session

- C'est quoi ton énergie en ce moment, sur une échelle de 1 à 10 ?
- Qu'est-ce qui a bien marché depuis la dernière fois ?
- Qu'est-ce qui t'a pris la tête cette semaine ?

Avancer sur un objectif

- C'est quoi l'objectif que tu t'étais fixé.e ? Tu en es où ?
- Qu'est-ce qui t'a aidé à avancer ? Qu'est-ce qui a bloqué ?
- Si tu devais refaire, tu changerais quoi ?
- De quoi tu as besoin là, concrètement ?

Débloquer une situation clinique

- Tu peux me décrire la situation sans entrer dans les détails ?
- Qu'est-ce que tu as déjà essayé ?
- Qu'est-ce que tu ferais si tu n'avais aucune contrainte ?
- Qu'est-ce que tu penses que le patient attend vraiment de toi ?

Tester un projet ou une idée

- Explique-moi ton idée comme si je n'y connaissais rien
- Qu'est-ce qui te plaît le plus ? Qu'est-ce qui t'inquiète ?
- C'est quoi la première chose à faire pour tester ça ?
- Si ça ne marchait pas, ce serait pour quelle raison ?

Parler de posture et d'isolement

- Comment tu te sens dans ta pratique en ce moment ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose que tu n'oses pas faire mais que tu voudrais ?
- Tu te compares à d'autres diet ? Ça te fait quoi ?
- Qu'est-ce qui te donne encore de l'énergie dans ce métier ?

Clore la session

- C'est quoi ton objectif d'ici la prochaine fois ? Sois précis.e.
- Sur quoi tu veux que je te challenge au prochain rdv ?
- C'est quoi la date et l'heure du prochain call ?