

INTRODUCTION

Voici les Feedback des personnes qui ont déjà pu tester un micro-training Mesource.

Comment comprendre la notation que vous voyez ci-dessous?

Lors du micro-training, nous avons évalué l'état émotionnel Avant-Après.

J'ai demandé aux coachées de me dire, sur une échelle de -10 à +10 (-10 correspondant à l'état le plus désagréable, 0 = neutre et +10 = état agréable) comment ils se sentaient Avant le micro-training et ensuite directement Après.

Nous remarquons parfois des évolutions extrêmement importantes sur un si court laps de temps. Ce micro-training avait pour fonction de montrer aux coachs que leur état interne pouvait changer drastiquement en étant au contact de leurs ressources émotionnelles.

NOS FEEDBACK

Notations:
Avant / Après

Jeanne, coordinatrice :

-4 / -1

C'était une super séance.

Gaëlle et moi en avons parlé avec les autres salariés. A voir si certains s'en saisissent !

Je pense qu'après cela, nous allons voir si certains bénévoles en sentent le besoin ou sont intéressés :)

Anne-G, infirmière :

-4 / +2

J'ai beaucoup apprécié et me suis sentie bien toute la journée. Je pratique aussi la méditation qui me permet de me recentrer sur moi-même, mais il est vrai que ces derniers temps je ne prenais pas le temps d'exercer.

Nathalie, Coach :

-1 / +2

Gaëlle :

-4 / +2

Même si la problématique n'a pas changé, je suis capable de prendre de la hauteur.

Isabelle :

-7,-8 / -5

Avant: je me sens impuissante, avec un poids lourd sur mes épaules.

Après: le poids s'est allégé... je me sens capable de faire face, avec une force à l'intérieur.

Voilà ce qui me vient. Je vous remercie pour votre temps... et pour le contenu de votre intervention.

C'était très riche !

Catherine:

-6,-8 / -5

Avant : arrivée sans a priori et curieuse, mais malgré tout tendue/stressée (voix mal posée, mains moites)

Après : reconnaissance envers toi pour le partage de cet outil. Satisfaction d'avoir fait quelque chose de bon pour moi. Plus détendue.

Merci merci merci <3

Stéphane, cadre :

-6 / -1

Merci infiniment Corinne pour ce beau cadeau aujourd'hui !

Avant : triste et en doute

Maintenant : ressource et confiant

Jelena, formatrice :

-5 / +2,+3

Avant: je me sentais dans le flou, avec des peurs...

Après: esprit clair et beaucoup de force pour passer à nouveau à l'action