emoticoach
ta coach en émotions

E · M · O · I

La Méthode EMOI

Exploration · Mécanisme · Outils · Intégration

Un cadre structuré pour accompagner le changement

Les 4 étapes de la méthode

E

Exploration

Comprendre & clarifier

M

Mécanisme

Analyser & modéliser

O

Outils

Sélectionner & agir

I

Intégration

Consolider & pérenniser

PHASE 1 SUR 4

E Exploration

Analyse du contexte

Comprendre l'environnement, les contraintes et les opportunités.

Identification des besoins

Recueillir les attentes et clarifier les objectifs visés.

Diagnostic initial

Établir un état des lieux précis pour poser des bases solides.

Questions clés

Formuler les questions essentielles qui guideront la suite.

PHASE 2 SUR 4

M Mécanisme

Analyse des processus

Décrypter les mécanismes en jeu et leurs interdépendances.

Identification des leviers

Repérer les points d'appui pour agir efficacement.

Modélisation

Représenter la logique de fonctionnement pour mieux la partager.

Hypothèses de travail

Formuler des scénarios à tester et affiner en continu.

PHASE 3 SUR 4

Outils

Sélection des méthodes

Choisir les approches adaptées au contexte et aux objectifs.

Ressources mobilisées

Activer les compétences, supports et ressources nécessaires.

Plan d'action

Structurer les étapes, responsabilités et échéances clés.

Indicateurs de suivi

Définir des critères de réussite mesurables.

PHASE 4 SUR 4

I Intégration

Ancrage des apprentissages

Inscrire les nouvelles pratiques durablement dans les habitudes.

Évaluation des résultats

Mesurer les effets et les comparer aux objectifs initiaux.

Capitalisation

Formaliser les enseignements pour les pratiques futures.

Pérennisation

Mettre en place les conditions d'un changement durable.

Synthèse de la méthode EMOI

E
Exploration

Comprendre & clarifier

M
Mécanisme

Analyser & modéliser

O
Outils

Sélectionner & agir

I
Intégration

Consolider & pérenniser

Une démarche itérative, centrée sur l'humain et orientée résultats

emoticoach
ta coach en émotions