



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION en COACHING PARENTAL

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour être un Coach parental.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

## **Niveau**

- Tous niveaux
- Certification interne

## **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Devenir parent c'est le rêve de beaucoup d'entre nous, c'est le chemin logique de la vie, c'est l'envie de transmettre.

Beaucoup de gens idéalisent leur bébé avant même qu'il soit né, ils ont déjà lu plein de livres sur l'éducation, se sont renseignés à droite à gauche pour récolter un maximum d'informations et pensent être prêts pour le jour de la naissance. Sauf, que ce bébé tant attendu et le rêve que ces parents se faisaient autour de lui, peut vite s'estomper et laisser place aux difficultés. De nombreux parents, quelle que soit la dynamique familiale, sont perdus, voire à bout de leur rôle de parents qui était pourtant l'aboutissement d'une vie, ils sont épuisés, dépassés et parfois baissent les bras.

Nous aborderons justement le burn-out parental, une pathologie moderne résultant d'une parentalité en difficulté, nous verrons quels sont les symptômes, comment l'éviter et surtout comment s'en sortir.

Vous souhaitez améliorer vos compétences de parents ? Avoir une meilleure relation avec votre enfant ? Vous souhaitez renouer avec lui une vraie complicité et retrouver une communication saine et stable ?

Vous souhaitez devenir coach parental et aider ces familles qui se mettent à dysfonctionner, car la communication n'est plus au rendez-vous et que l'amour se perd ?

Cette formation vous apportera toutes les réponses à vos questions, des conseils pratiques, des exemples concrets, des anecdotes et des méthodes réalistes.

Le coaching parental est une approche positive qui vise à accompagner tant le jeune que le parent à condition que celui-ci n'ait pas une pathologie qui empêcherait le coaching de fonctionner. Il est donc bon de comprendre et de distinguer les différents troubles de manière à être plus efficace. Le métier de coach parental est innovant, passionnant et au cœur de l'humain.

Pour tous ceux qui ne souhaitent pas devenir coachs, mais qui veulent avoir de bons rapports avec leurs enfants pour qu'ils s'épanouissent et deviennent autonomes, cette formation vous apportera les dernières clés de la parentalité positive, ainsi que des outils pour retrouver l'harmonie au sein de votre famille. La communication est à l'origine d'une parentalité positive

et bienveillante. Mieux communiquer est fondamental pour créer une belle harmonie familiale et de la complicité.

Cette formation ne fait pas l'impasse sur le fléau du harcèlement scolaire qui débouche souvent sur un décrochage et une phobie scolaire.

C'est une formation concrète, avec des notions de psychologie, de neurosciences affectives, des outils de communication qui vous permettront non seulement d'améliorer vos relations avec vos enfants et votre famille, mais également d'accompagner, en tant que coach parental, des familles et les aider à retrouver le plaisir d'être ensemble, si tel est votre projet professionnel.

---

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Mise en bouche

Dans ce module, vous allez découvrir le coaching avec ses différentes spécialités, dont le coaching parental. Vous apprendrez ce que le coaching est et n'est pas pour mieux comprendre le « métier » de coach. Vous découvrirez les fédérations qui défendent, protègent et professionnalisent le métier. Finalement, vous vous apercevrez que pour être coach il faut plus qu'une formation, il faut un état d'esprit.

- ✍ Avant-propos
- ✍ Introduction
- ✍ L'histoire du coaching
  - Remontons dans le temps
  - Les différents domaines du coaching
- ✍ Le coaching
  - Définition du coaching
  - Ma définition
  - Le coaching versus le conseiller et le thérapeute
  - Le métier de coach parental
- ✍ Les fédérations de coaching
  - Leur rôle
  - La FFCPro
  - L'international coach fédération
  - L'European Mentoring and Coaching Council (EMCC)
- ✍ Le code de déontologie
  - La supervision
- ✍ Le développement personnel du coach

### Module 2 : Les fondamentaux du coaching

Dans ce module vous allez découvrir, les fondamentaux du coaching et ce qui distingue le coaching des autres approches. Il s'agit du code de déontologie ou d'éthique que tout coach doit rédiger, ainsi que la convention de coaching. Vous apprendrez aussi à faire la différence entre les clients coachables et non coachables.

 Les fondamentaux du coaching


- Le code de déontologie
- Une voie de dialogue et de recours
- Extrait du Code « d'éthique » tiré du livre de David Lefrançois : Génération coach
- Votre propre code de déontologie

 Le contrat de coaching

- La convention de coaching ou plan de développement
- Le plan de développement
- Pourquoi faire un plan de développement ?

 Les domaines d'intervention

- Quelques exemples
- Les motifs de consultation

 Reconnaître les clients coachables et non coachables

- Comment reconnaître quelqu'un de coachable ?
- Rencontrer les enfants
- Les familles recomposées
- À quoi faut-il faire attention pour savoir si le client est coachable ou pas ?

 Notions de base

- L'environnement du ou des coachés
- La permission

### **Module 3 : Les différentes séances de coaching**

Dans ce module, vous rentrez dans le vif du sujet avec l'entretien de coaching et la conduite des séances. Si vous souhaitez devenir coach parental ou si vous êtes simplement un parent qui veut accompagner son enfant à devenir autonome, ce module sera votre fil conducteur pour mener une séance de coaching. Vous apprendrez à mettre en place un objectif ainsi qu'un plan d'action et l'accent sera mis sur le non verbal.

 La séance de validation ou séance découverte

- Pourquoi faire une séance découverte ?
- Le premier contact
- Préparer une séance de validation
- Les ancrages psychologiques importants

- ✎ L'entretien de coaching
  - Les postures du coach
  - Les pièges à éviter lors de l'entretien de coaching
  - Conduire l'entretien de coaching
  - Éviter les jugements
  - Que signifie ne pas juger pour un coach parental ?
- ✎ La reformulation
  - Reformuler pour éviter les interprétations
  - Les différentes reformulations
- ✎ La première séance
  - Questionnaire
  - La situation présente
  - Comprendre la problématique à travers des questions
  - La situation désirée
- ✎ Les séances de mise en place d'objectifs
  - Qu'est-ce qu'un bon objectif ?
  - L'objectif S.M.A.R.T.E
- ✎ Les séances plan d'action et feedback
  - Plan d'action
  - Le feedback
  - Les homeworks
  - La séance bilan intermédiaire
  - La séance de clôture
  - Ce que j'écoute lors des séances
  - Le verbal et le non verbal
  - Les croyances Les besoins

#### **Module 4 : Les outils du coach**

Dans ce module, nous abordons les outils du coach et tout particulièrement le questionnement, car c'est le premier outil du coach. L'art de poser des questions va aider le coaché à réfléchir et va lui ouvrir le champ des possibles vers des solutions novatrices.

- ✎ Le questionnement
  - Les différents types de questions
- ✎ Les besoins
  - Pourquoi la connaissance de nos besoins serait un outil de coaching ?
  - Les différents besoins
- ✎ Les valeurs
  - Avec qui se passe le coaching ?
  - L'observation
  - Les valeurs familiales
- ✎ Les croyances
  - Comment entendre les croyances ?
  - Reconnaître les croyances pour avoir un impact dessus
- ✎ Le modèle S.C.O.R.E
  - Définition
  - Symptômes / Causes
  - Objectif
  - Ressources
  - Effets recherchés
  - Questions & durée du SCORE
- ✎ Le modèle de haute performance
  - Valider la personne
  - Responsabiliser
  - Objectif centré sur un idéal
  - Donner des challenges
  - Apporter une assistance technique et affective
  - ...
- ✎ Le modèle M.E.N.T.O.R
  - M comme mesurer le décalage
  - E comme écouter
  - N comme négocier un plan de progrès
  - T comme tirer vers le haut
  - O comme organiser le suivi
  - R comme reconnaître la réussite



- ✎ La roue de la famille
  - Ma fleur de vie familiale

## Module 5 : Du côté des parents

Il n'est pas facile d'être parent au 21<sup>e</sup> siècle. En effet, la parentalité a évolué avec la convention des droits de l'enfant, la contraception et la procréation médicalement assistée. Puis au niveau psychologique, les découvertes des neurosciences affectives ont apporté de nouvelles façons d'éduquer l'enfant en prenant compte de ses besoins, en le considérant comme une personne à part entière. Tous ces changements ont généré du stress parental qui peut mener dans certains cas au burnout parental.

- ✎ Parents d'hier versus parents d'aujourd'hui
  - Retour historique sur les droits de l'enfant
  - La contraception et la procréation médicalement assistée
  - L'évolution des rôles de genre
  - Le développement de la psychologie et des neurosciences affectives
  - La montée de l'individualisme
- ✎ La famille et ses blessures
  - Le conflit de loyauté
  - Différents profils de parents
- ✎ Le stress et les émotions des parents
  - L'anxiété
  - Quels sont les stressors ?
  - Que faire avec ces parents
- ✎ Le burnout parental
  - Qu'est-ce que c'est exactement ?
  - Ne pas confondre burn-out parental et dépression, baby-blues...
  - Les messages contraignants
  - Le « sois parfait »
  - Le « fais un effort »
  - Le « sois fort »
  - ...
  - Comment prévenir le burnout parental ?
  - Se reconstruire après un burnout

## Module 6 : Du côté des enfants

Ce module porte sur l'enfant et ses besoins, mais également les troubles du développement de l'enfant. Il fait la part belle à la psychologie de l'enfant avec la théorie de l'attachement et les différents troubles. En effet, que vous soyez parent ou coach, ces connaissances vous permettent de mieux accompagner l'enfant voire le parent dépassé par le comportement de son enfant.

- ✎ Reconnaître et satisfaire les besoins de l'enfant
  - Qu'est-ce qu'un besoin ?
  - Les besoins de base de l'enfant
  - Les besoins affectifs
- ✎ La psychologie de l'enfant et la théorie de l'attachement
  - La psychologie de l'enfant
  - La théorie de l'attachement
  - La classification de l'attachement des bébés
  - Les neurones miroirs
- ✎ Les troubles du développement
  - Retard du développement vs trouble du développement
  - Le trouble du développement
  - Le syndrome d'Asperger
  - Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité ou non
  - Coacher un enfant TDAH
  - Les enfants « DYS »
  - Les hauts potentiels
- ✎ Le trouble de l'opposition avec provocation
  - La différence entre une opposition normale et le TOP
  - Le TOP
  - Causes ou facteurs de risque du TOP
  - Pourquoi l'enfant s'oppose
  - Que faire ?

## Module 7 : Le coaching parental et les neurosciences

Dans ce module, vous découvrirez les neurosciences, elles sont utiles pour mieux éduquer les enfants et surtout pour mieux les comprendre. L'accent sera mis sur l'intelligence émotionnelle

ainsi que l'estime et la confiance en soi. Une section sur l'adolescence vous permettra de mieux cerner ce moment de la vie de l'enfant qui perturbe de nombreux parents.

- ✎ Les neurosciences au service du coach parental et des parents
  - Émotions, stress et anxiété chez l'enfant
  - Comment l'intelligence émotionnelle fonctionne et pourquoi les enfants font des crises ?
  - Les mécanismes de défense primaires
  - La balance des émotions
  - Les chips molles et les chips croustillantes
  - Les besoins paradoxaux ou contradictoires
- ✎ Aider son enfant à développer son estime de soi et sa confiance en soi
  - Trop d'estime
  - Pas assez d'estime
  - Rechercher le bon équilibre
  - Aider son enfant à développer une bonne estime de soi
  - Développer sa confiance en lui
  - Une éducation positive et bienveillante
- ✎ L'adolescence
  - Une période compliquée pour les parents et les adolescents
  - Questions les plus fréquentes des parents d'adolescents
  - Que faire ?
  - La remise en question du rôle des parents
  - Les parents doivent faire des deuils
  - De l'enfance à l'adolescence : des jeunes en pleine mutation
  - Le rôle des adultes dans tout ça ?
  - Les pièges à éviter
  - Parents d'ado, qu'est-ce que ça veut dire ?
- ✎ Technologie et médias
  - Les écrans altèrent le développement moteur de l'enfant
  - L'impact des écrans sur nos enfants
  - Les risques des écrans
  - Les images qui vont marquer
  - Garder un œil sur le contenu

## Module 8 : La communication au centre de la famille

Le module 8 vous fera découvrir le monde de la communication non violente. Avant toute chose, vous apprendrez les principes de base de la communication pour évoluer vers une communication bienveillante et positive avec l'approche de Marshall Rosenberg.

### Que signifie communiquer ?

- La communication est partout
- Les 3 formes de langage
- La loi de Merhabian
- Le langage non verbal
- Autre problème de communication
- Quels sont les freins à la communication ?
- Les « coupe communication »

### La communication non violente de Marshall Rosenberg

- Qui est Marshall Rosenberg ?
- Comment ça marche ?
- La girafe et le chacal se Rosenberg
- Conflit, crise & frustration
- Les fondamentaux de base
- Les violences subtiles
- Comment la CNV peut aider les parents et les enfants à mieux communiquer ?
- Les 4 étapes de la CNV
- Le bonhomme OSBD
- ...

### Ce qui a changé avec la parentalité positive et bienveillante

## Module 9 : La scolarité

Ce module aborde la scolarité. Comment les parents appréhendent l'école ? Comment cela influence la scolarité des enfants ? Vous allez comprendre aussi l'impact des croyances sur l'apprentissage des enfants. Vous allez découvrir les différents profils d'apprentissage. Cela vous permettra de mieux comprendre votre enfant et en tant que coach d'accompagner différemment l'enfant pour un meilleur résultat.

- ✎ Les parents, les enfants et l'école
  - Les parents et l'école
  - Se poser les bonnes questions
  - Les 3 catégories de parents
  - L'impact des croyances parentales sur la scolarité des enfants
  - Les enfants et l'école
- ✎ Accompagner son enfant dans sa scolarité
  - Aider son enfant à apprendre
  - Les différents profils d'apprentissage
  - ...
  - Comment l'enfant enregistre l'information ?
  - Les 7 profils d'apprentissage
- ✎ Le harcèlement scolaire
  - Qu'est-ce que le harcèlement ?
  - Les formes de harcèlement
  - Le cyberharcèlement
- ✎ La phobie de l'école
  - Les causes de la phobie scolaire
  - Quels sont les symptômes de la phobie scolaire ?
  - Le décrochage scolaire
- ✎ Cas de coaching
  - Le coaching d'Élise

## **Module 10 : L'installation du coach**

Ce module vous prépare au démarrage de votre activité. Il reprend les principales questions que se pose un futur entrepreneur et vous donne des réponses sur la façon de chercher et de trouver vos clients. Vous y trouverez des informations sur la psychologie des marchés, comment vous démarquer avec le marketing et le copywriting, comment créer et maintenir votre présence sur les réseaux sociaux, et quel statut juridique choisir.

- ✎ La préparation
- ✎ Votre client idéal ou votre avatar
- ✎ La psychologie des marchés et comment se différencier
  - Le syndrome de l'imposteur

- Parler de son client
  - Les concurrents
  - Le vocabulaire de mon client idéal
  - Google
- ✎ La visibilité
- L'activité traditionnelle
  - L'activité digitale
  - Les outils marketing du coach
  - Positionner son service pour attirer les bons clients
  - La promesse qui va captiver vos clients
- ✎ Votre offre irrésistible
- Définir votre prix
  - Votre offre irrésistible en 3 points
  - Votre personal branding ou marque personnelle
  - Le réseautage
- ✎ Le copywriting ou l'art de l'écriture marketing
- Attirer le client
  - Qu'est-ce qui influence une personne ?
  - Les 3 règles d'un bon message
  - Les erreurs à ne pas faire dans vos messages
  - La situation d'avant et la situation d'après
  - Le copywriting dans vos mails
  - La technique PAS
- ✎ Enrichir votre liste email
- Annoncer votre installation professionnelle
  - Les pièges à éviter
- ✎ Maîtriser les réseaux sociaux
- Une communauté engagée
  - Le bouton CTA
  - Créer du contenu
  - Organiser votre contenu gratuit
  - Créer des ateliers et des conférences pour vous faire connaître
- ✎ Les différents statuts juridiques

- Les différents statuts en France
  - L'assurance civile professionnelle
  - La facture
  - Les différents statuts en Belgique
-

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98