



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION en COACHING DE VIE

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en coaching de vie.

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

Le coaching de vie est une activité qui fait de plus en plus d'adeptes et séduit de nombreuses personnes en recherche de reconversion.

En effet, si le développement personnel est monnaie courante aux États-Unis ou en Australie, il commence tout juste à se démocratiser en France. Comme tout domaine en plein essor, il attire de nombreux adeptes, aussi bien du côté des clients que des futurs coachs désireux de trouver un sens à leur travail. Et y a-t-il meilleur sens dans la vie que de contribuer à améliorer celle des autres ?

En France, il n'existe pour l'instant aucune certification reconnue par l'état pour devenir coach de vie, c'est pourquoi de nombreuses formations très courtes et assez peu documentées fleurissent. Or, pour aider les autres, il faut savoir s'adapter aux divers profils et personnalités.

Nous avons donc conçu une formation très complète, qui aborde les techniques de base du coaching, comme l'art de la maïeutique, ainsi que la Programmation Neuro-Linguistique.

Vous découvrirez également de nombreuses techniques de communication utiles aux coachs, mais aussi aux coachés, afin de pacifier les relations et inviter plus de légèreté dans votre vie.

Vous trouverez également de nombreux exercices de développement personnel et quelques outils à caractère ésotérique pour ceux qui sont sensibles à ce domaine. Enfin, nous vous livrerons des conseils pratiques pour que vous puissiez vous installer professionnellement en toute quiétude.

La formation inclut plusieurs supports que vous pourrez utiliser lors de vos séances pour vous ou vos coachés afin de professionnaliser toujours plus votre approche et élargir votre base de données clients.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Sur les pas du coaching

Nous débutons cette formation en découvrant le monde du coaching qui ne cesse d'évoluer depuis ses origines. Nous abordons également ses grands principes en passant par ses approches, les qualités d'un « bon coach » et les différents types de coaching.

- 📄 Introduction au coaching
 - Historique du coaching
 - Qu'est-ce que le coaching ?
- 📄 Les grands principes du coaching
 - Qu'est-ce que le coaching de vie ?
- 📄 Les différentes manières de pratiquer le coaching
 - Par téléphone ou visioconférence
 - En cabinet ou face à face
- 📄 Les qualités d'un bon coach
 - Les différentes qualités du coach
 - Les connaissances complémentaires
 - La connaissance de soi pour une meilleure conscience de soi
 - L'intelligence émotionnelle
 - La créativité pour adapter sa méthodologie
 - Une forte motivation à aider et une compréhension rapide
- 📄 Les différents types de coaching
 - Les fondements du coaching
 - Les différentes manières de coacher
 - Des responsabilités bilatérales
 - Quelle est la différence entre un coach et... ?

Module 2 : Vers une communication optimale

Dans le module 2, nous nous intéressons à la communication. De l'art du questionnement, en passant par la découverte de différentes techniques de communication, et l'importance de mettre des limites, vous découvrirez la dimension essentielle d'une bonne communication.

L'art du questionnement

- Les différents types de questions
- Comment ?
- Où ? Quoi ? Quand ? Avec qui ?
- Quelques questions pour démarrer la session de coaching

L'utilité de la CNV

- Le chacal et la girafe
- Les comportements du chacal
- Les 4 étapes de la CNV

Communiquer de façon assertive

- Les 10 commandements de l'assertivité
- Mettre en pratique l'assertivité
- L'empathie
- La reformulation
- L'art de la conversation

Formuler une demande de manière constructive

- Formuler une demande
- Transformer les croyances
- Le passage à l'action
- Faire des compliments

Comment réagir face à la critique ?

- Le modèle DESC
- La technique du sandwich
- Accueillir une critique

Oser dire non

- Apprendre à dire non
- Transformer ses croyances

Module 3 : La gestion émotionnelle

Le module 3 aborde la notion de gestion émotionnelle qui permet de comprendre les messages que nous transmettent nos émotions. Vous apprendrez des techniques pour identifier puis utiliser les émotions pour amener une réalité ou bien désamorcer des peurs. La dernière partie est consacrée aux vertus de la respiration pour une meilleure gestion émotionnelle.

- 📄 Les différentes émotions
 - Les émotions et leurs composantes
 - Composante physiologique
 - Les zones du cerveau impliquées dans les émotions
 - Composante comportementale
 - Composante cognitive ou subjective
- 📄 La fonction des émotions
 - Les émotions sont des messagères
 - Perception et émotions
- 📄 Identifier les émotions
 - Identification physique
 - Identification psychique
 - Nommer ses émotions
- 📄 Apprendre à utiliser ses émotions
 - Que signifie : gérer ses émotions
 - Accepter nos émotions
 - Émotions, croyance et polarité
 - Le chaos comme vecteur de transformation
 - La formule « je choisis, même si »
- 📄 La méthode TIPI pour désamorcer ses peurs
 - La méthode TIPI en 10 étapes
- 📄 Les vertus de la respiration au service des émotions
 - Les bienfaits de la respiration
 - Les exercices

Module 4 : Savoir identifier les blessures émotionnelles

L'identification des principales blessures émotionnelles est abordée tout au long de ce module 4. Vous découvrirez la place qu'occupe l'enfant intérieur tout au long de notre existence. Mais aussi les blessures qui empêchent d'être soi-même et les masques et morphologies empruntés en conséquence. Il est également question de montrer à quel point chaque événement vécu dans une polarité positive ou négative constitue en réalité un cadeau au service de la conscience.

- 📄 L'enfant intérieur

- Qui est l'enfant intérieur ?
- Renouer avec son enfant intérieur
- Protocole d'accompagnement pour « réparer » l'enfant intérieur
- 📄 Les blessures qui empêchent d'être soi-même
 - Le rejet
 - L'abandon
 - La trahison
 - L'humiliation
 - L'injustice
- 📄 Les masques de survie ou de souffrance
 - La mise en place du masque
 - Sortir de ses blessures en adaptant un nouveau comportement
- 📄 Les saboteurs
 - Se débarrasser de ses saboteurs
- 📄 Tout est un cadeau au service de notre évolution
 - Conseils pour cultiver la joie et ressentir le bonheur

Module 5 : Les bases de la PNL au service du coaching

Dans le module 5, nous vous présentons des outils empruntés à la Programmation Neuro-Linguistique. Ces bases constituent un réel atout pour professionnaliser davantage vos connaissances et approches en matière de coaching. Vous y trouverez en bonus une vidéo axée sur la détermination d'objectif, étape fondamentale pour un accompagnement optimal.

- 📄 La programmation neuro-linguistique
 - Programmation
 - Neuro
 - Linguistique
 - Les domaines du coaching PNL
- 📄 La détermination d'objectif
 - À quoi sert la D.O ?
 - Les différentes étapes de la D.O
 - La méthode SMARTE
 - Le modèle SCORE

- Clarifier les éléments
- 📄 Le cadre de référence
 - Explorer le cadre de référence des clients
- 📄 Le recadrage
 - Les différents types de recadrage
- 📄 L'intention positive
 - Qu'est-ce que l'intention positive ?
- 📄 Les six besoins fondamentaux
 - Quels sont ces besoins ?
- 📄 Les valeurs
 - Exercice
 - Exercice pratique
- 📄 Les croyances
 - Les questions à se poser
 - Modifier une croyance limitante

Module 6 : Des outils pour amener le changement

Dans le module 6, nous avons choisi de vous présenter des outils supplémentaires pour faciliter la remise en mouvement et transformer ce qui doit l'être pour embrasser l'objectif des coachés.

- 📄 Le vision board
 - Créer son tableau de visualisation
- 📄 Le Miracle Morning
 - Les exercices du Miracle Morning
 - Personnaliser les life S.A.V.E.R.S
- 📄 Les clefs du changement
 - La ligne du temps
 - La pyramide de Dilts
 - Les 6 niveaux de la pyramide
 - Le protocole à suivre
 - Le switch ou swish
- 📄 Les ancrages

- Créer un ancrage positif
- 📄 Surmonter un deuil
- Elisabeth Kübler-Ross
 - Les 5 phases du deuil selon Elisabeth Kübler-Ross
 - Explication des 5 étapes
 - S'autoriser et accepter toutes les émotions
 - Quelques outils pour aider les coachés dans une situation de deuil
 - La visualisation

Module 7 : Les approches complémentaires

Le module 7 dépasse largement le cadre classique du coaching. Il propose des approches complémentaires à expérimenter pour agrémenter vos séances de coaching et élargir votre cible.

- 📄 L'écoute active
- Savoir écouter repose sur le respect strict de cinq impératifs
 - Les 4 étapes de l'écoute active
- 📄 L'EFT
- Comment ça fonctionne ?
 - Les points EFT
 - Première ronde
 - La gamme des 9 actions
 - Deuxième ronde
 - Troisième et dernière grande ronde
- 📄 Les accords toltèques
- Histoire des accords toltèques
 - Les 5 accords toltèques
 - L'homme est le miroir de l'homme : les projections
 - Prendre du recul
 - La quête de vérité
 - Ni trop ni trop peu
 - Entendre le message
- 📄 Les petits bonhommes allumettes

- Dans quels cas utiliser les bonhommes allumettes ?
- Comment faire les bonhommes allumettes ?
- 📄 Sophrologie et visualisation
 - Qu'est-ce que la sophrologie ?
 - La visualisation créatrice
 - Exercice de visualisation : le lieu ressource
 - Exercice de visualisation
- 📄 Utiliser des cartes oracles
 - Qu'est-ce qu'un oracle ?
 - Tirer les cartes pendant une séance de coaching
- 📄 Les fleurs de Bach

Module 8 : Le cadre thérapeutique

Le module 8 aborde la notion de cadre thérapeutique pour professionnaliser votre offre et poser des limites claires et garantes de bonnes relations. Nous abordons l'importance du feedback et la manière d'achever un coaching.

- 📄 Le cadre des séances
 - La durée des séances
 - La fréquence des séances
 - Le tarif des séances
 - Le nombre des séances
 - Les conditions d'annulation ou de retard
 - Le respect de la confidentialité
 - Respect des zones et des lois
- 📄 Le contrat de coaching
 - Exemple de contrat de coaching
 - Le déroulement des séances
- 📄 Le feedback
 - Qu'est-ce que le feedback ?
 - Feedback du coach en supervision
- 📄 Le bouclage du coaching
 - Préparer en amont la dernière séance

- Se réparer en douceur
- Des outils de séparation

Module 9 : Les supports de coaching

Le module 9 est consacré aux supports de coaching. Qu'il s'agisse des outils destinés au coach ou au coaché, nous verrons leur utilité au cours d'un accompagnement et pour atteindre un objectif. Ces outils sont optionnels dans l'exercice de cette profession.

- 📄 L'utilité des supports de coaching
- 📄 Les supports élaborés pour le coach
 - La base de données clients
 - La fiche d'entretien de séance
 - La fiche de bilan de séance du coach
- 📄 Les supports élaborés pour le coaché
 - La fiche de préparation de séance
 - Le cahier du coaching
 - Gratter son cahier et le tenir comme un journal de bord
 - Mes objectifs de coaching
 - La fiche d'objectif
 - Mon objectif et les sous-objectifs
 - Mes ressources
 - Face au stress
 - Cultiver la gratitude
- 📄 Le compte-rendu du coaché
 - Méthodologie utilisée
 - Conclusion

Module 10 : L'installation professionnelle du coach de vie

Ce module final présente les principales étapes pour vous installer en qualité de coach professionnel. Nous abordons la notion d'installation libérale, et nous vous proposons un comparatif des statuts juridiques avec les obligations inhérentes à une installation professionnelle (assurance, facturation...). Vous découvrirez également les canaux de communication utiles pour vous faire connaître et cibler et développer votre clientèle.

📄 L'installation professionnelle

- Les différentes situations professionnelles possibles pour lancer son activité de coach
- ARE versus ARCE
- Les aides à la création d'une auto-entreprise
- Activité non réglementée
- S'installer en libéral

📄 Les statuts juridiques

- Comparaison des caractéristiques de base des statuts juridiques

📄 Les éléments obligatoires du coach professionnel

- Les assurances
- Facturation

📄 Savoir communiquer

- L'étude de marché
 - L'environnement
 - Les outils de communication
-

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 / 01 87 20 06 98