

## « COACHING DE VIE : les clés de la transformation personnelle »



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

Document actualisé le 01/03/2023



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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'appliquer les techniques de base du coaching, comme l'art de la maïeutique, ainsi que la Programmation Neuro-Linguistique. Il maîtrisera également de nombreuses techniques de communication utiles aux coachs, mais aussi aux coachés, afin de pacifier les relations et inviter plus de légèreté dans sa vie.

Moyen et modalité :

FOAD

Document actualisé le 01/03/2023

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Document actualisé le 01/03/2023



Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

**AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

**MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

[equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

+ 33 1 87 20 06 98

« Coaching de vie : les clés de la transformation  
personnelle »

**PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ**

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>

### **Module 1 : Sur les pas du coaching**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'énumérer les grands principes du coaching en passant par ses approches, les qualités d'un « bon coach » et les différents types de coaching.

Chapitre 1 : Introduction au coaching

Chapitre 2 : Les grands principes du coaching

Chapitre 3 : Les différentes manières de pratiquer le coaching

Chapitre 4 : Les qualités d'un bon coach

Chapitre 5 : Les différents types de coaching

...

Évaluation module 1

### **Module 2 : Vers une communication optimale**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'art du questionnement et de communiquer de façon assertive.

Chapitre 1 : L'art du questionnement

Chapitre 2 : L'utilité de la CNV

Chapitre 3 : Communiquer de façon assertive

Chapitre 4 : Formuler une demande de manière constructive

Chapitre 5 : Comment réagir face à la critique ?

Chapitre 6 : Oser dire non

...

Évaluation module 2

### **Module 3 : La gestion émotionnelle**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de différencier les émotions et de les identifier.

Chapitre 1 : Les différentes émotions

Chapitre 2 : La fonction des émotions

Chapitre 3 : Identifier les émotions

Chapitre 4 : Apprendre à utiliser ses émotions

Chapitre 5 : La méthode TIPI pour désamorcer ses peurs

Chapitre 6 : Les vertus de la respiration au service des émotions

...

Évaluation module 3

### **Module 4 : Savoir identifier les blessures émotionnelles**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les blessures émotionnelles.

Chapitre 1 : L'enfant intérieur

Chapitre 2 : Les blessures qui empêchent d'être soi-même

Chapitre 3 : Les masques de survie ou de souffrance

Chapitre 4 : Les saboteurs

Chapitre 5 : Tout est un cadeau au service de notre évolution

...

Évaluation module 4

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

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de mener des coachings en utilisant la PNL.

Chapitre 1: La programmation neuro-linguistique

Chapitre 2 : La détermination d'objectif

Chapitre 3 : Le cadre de référence

Chapitre 4 : Le recadrage

...

Évaluation module 5

### **Module 6 : Des outils pour amener le changement**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de surmonter un deuil et d'utiliser le vision board pour créer des tableaux de visualisation.

Chapitre 1: Le vision board

Chapitre 2 : Le Miracle Morning

Chapitre 3 : Les clefs du changement

Chapitre 4 : Les ancrages

...

Évaluation module 6

### **Module 7 : Les approches complémentaires**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de proposer des approches complémentaires durant ses coachings.

Chapitre 1: L'écoute active

Chapitre 2 : L'EFT

Chapitre 3 : Les accords toltèques

Chapitre 4 : Les petits bonhommes allumettes

...

Évaluation module 7

### **Module 8 : Le cadre thérapeutique**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de professionnaliser son offre et de poser des limites claires.

Chapitre 1: Le cadre des séances

Chapitre 2 : Le contrat de coaching  
Chapitre 3 : Le feedback  
Chapitre 4 : Le bouclage du coaching

...

Évaluation module 8

### **Module 9 : Les supports de coaching**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser des supports de coaching.

Chapitre 1 : L'utilité des supports de coaching  
Chapitre 2 : Les supports élaborés pour le coach  
Chapitre 3 : Les supports élaborés pour le coaché  
Chapitre 4 : Le compte-rendu du coaché

...

Évaluation module 9

### **Module 10 : L'installation professionnelle du coach de vie**

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de s'installer professionnellement et de démarrer son activité.

Chapitre 1 : L'installation professionnelle  
Chapitre 2 : Les statuts juridiques  
Chapitre 3 : Les éléments obligatoires du coach professionnel  
Chapitre 4 : Savoir communiquer

...

Évaluation module 10

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;

Document actualisé le 01/03/2023

- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>