

# Initiation aux outils de coaching

2019

# Programme de formation

## Vous voulez :

- communiquer avec aisance en toutes circonstances
- mieux vous connaître
- mieux connaître les autres
- être plus efficace dans votre travail
- améliorer vos relations personnelles ou professionnelles
- obtenir une meilleure collaboration avec votre public, vos salariés, collaborateurs, clients, usagers, fournisseurs, partenaires

**Avec la formation d'initiation aux outils de coaching, vous apprendrez à communiquer plus efficacement tout en accompagnant l'autre avec pertinence. Plus performant, vous gagnerez du temps et irez davantage à l'essentiel.**

## Objectifs :

Développer la connaissance de soi et apprendre à mieux connaître l'autre

Savoir poser des questions ouvertes et commencer à développer l'écoute active

Acquérir les premiers outils de coaching et de communication pour mieux accompagner

Développer votre écoute

## Public et prérequis :

Particulier, professionnel occupant une fonction avec du relationnel hiérarchique ou fonctionnel ou en lien avec divers interlocuteurs

Être motivé et prêt à évoluer et à s'investir dans cette formation

14 participants maximum

## Compétences visées :

Mieux se connaître (nos représentations)

Savoir écouter et entendre le verbal et le non-verbal

Savoir poser des questions ouvertes et pertinentes



Savoir donner de la reconnaissance et de la valorisation

Savoir gérer ses ressources

Savoir gérer son stress

### Programme :

#### **Mieux se connaître et connaître l'autre**

- Connaître ses valeurs, ses qualités, ses talents, envies, rêves
- Discerner ses propres représentations
- Repérer ses freins
- Savoir écouter le verbal et le non-verbal
- Repérer le non-dit
- Développer l'écoute active et la reformulation
- Poser des questions ouvertes et pertinentes

#### **Développer la confiance en soi et son impact**

- Développer la gestion de soi dans des situations difficiles
- Repérer ses ressources et les utiliser
- Gérer ses émotions rapidement et durablement
- Donner reconnaissance et valorisation

### Méthodes et moyens pédagogiques

**L'animation de la formation par trois formateurs-coachs permet de mieux accompagner les participants dans la compréhension et la gestion de leurs émotions et ainsi d'optimiser le travail sur l'intelligence émotionnelle, une force en relations humaines et en management.**

- Apport théoriques
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mises en situation
- Observation et feedback
- Jeux de rôle
- Retours d'expériences et critique constructive
- Ecoute active, reformulation
- PNL (programmation neurolinguistique)
- Approche neuroscientifique
- paperboard
- Documentation numérisée



**Durée :**

2 jours de 7 heures/jour soit 14 heures

**Evaluation :**

Evaluation tout au long de la formation au travers du vécu et du feedback des participants ainsi qu'au travers d'exercices de validation des connaissances et d'expérimentation

**Remise d'une attestation de formation en fin de parcours****Intervenants :**

**Françoise Bossuet**, coach professionnelle et formatrice, ancienne conseillère technique de l'inspecteur d'académie, manager de 35 infirmières, formée à l'écoute active, la communication non violente, la relation d'aide et aux outils du coaching (Le Playground agréé ICF), spécialiste de la prévention des risques psychosociaux et de la violence

**Virginie Brunel**, coach professionnelle et formatrice, ancienne manager en production pendant 10 ans, ingénieur d'AgroParisTech, formée à l'écoute active, la communication non violente, la relation d'aide et aux outils du coaching (Formation agréée ICF\*), spécialiste de la motivation en entreprise et des approches participatives

**Pierre Bossuet**, coach professionnel et formateur, recruteur, manager de commerciaux, formé aux techniques de coaching et de communication éricksonienne, ancien chef d'entreprise et responsable commercial, spécialiste de la reconversion et transition professionnelles

**Horaires :** 9h-12h30 / 14h-17h30 modulables

**Tarifs :**

Initiation aux outils du coaching : 462€

Possibilité de régler en plusieurs fois

En intra entreprise, entre 8 et 16 participants : nous consulter



**Dates 2019 Laval :**

14/15 septembre 2019

**Lieu :**

La Licorne, Ave Pierre de Coubertin, Laval 53000

