



# Programme de formation « Les fondamentaux des outils de coaching »

---

# Programme de formation

## **Vous voulez :**

- communiquer avec aisance en toutes circonstances
- atteindre vos objectifs en respectant vos valeurs
- être plus efficace et épanoui dans votre travail
- améliorer vos relations personnelles ou professionnelles
- vous sentir plus à l'aise ou « légitime » dans votre mission
- obtenir une meilleure collaboration avec votre public, vos salariés, collaborateurs, clients, usagers, fournisseurs, partenaires

**Avec la formation les fondamentaux des 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.**

**Vous aiderez votre interlocuteur à s'exprimer de façon plus authentique et plus efficace.**

**Vous augmenterez votre impact et celui de votre public, relation, contact, patient, client ou usager, salarié.**

## **Objectifs :**

Développer vos compétences pour accompagner, faciliter les échanges dans des situations professionnelles ou privées afin qu'ils soient harmonieux et efficaces

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

Apprendre à développer la collaboration avec ses interlocuteurs dans différentes situations (salarié, client, usager, entourage personnel, etc.)

## **Public et prérequis :**

Particulier, professionnel occupant une fonction avec du relationnel hiérarchique ou fonctionnel ou en lien avec divers interlocuteurs, personne s'orientant vers le métier de coach professionnel

Être motivé et prêt à évoluer

15 participants maximum

### Modalités et délais d'accès :

Admission sur entretien oral.

1 ou 2 sessions par an

Délai d'accès : 1 semaine avant le début de la formation en fonction des places disponibles

### 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 développer la créativité

Savoir donner de la reconnaissance et de la valorisation

Savoir gérer ses ressources

Savoir gérer son stress

Savoir mener un entretien (se fixer un objectif et s'y maintenir)

Co créer avec authenticité les conditions d'une relation de confiance

Savoir analyser sa propre communication (métacommunication)

### Programme :

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

- Connaître ses valeurs, ses qualités, ses talents, envies, rêves
- Discerner ses propres représentations
- Repérer ses saboteurs et 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 créativité**

- Développer sa propre créativité
- Pratiquer le changement de perspectives
- Improviser la communication dans une situation difficile
- Utiliser sciemment les métaphores
- Surprendre l'autre
- Apprendre à écouter son ressenti et ses intuitions

### **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
- Savoir interrompre et dire non
- Evoluer vers la prise de conscience

### **Mener un entretien**

- Définir l'objectif de l'entretien et l'objectif de chacun
- Co-créer les conditions d'une relation de confiance et authentique
- Savoir métacommuniquer et articuler avec ce qui se passe
- Favoriser l'expression personnelle de son public et attiser son énergie
- Développer son assertivité et la communication non violente
- Aller à l'essentiel

### **Développer son leadership**

- Etre conscient de ses responsabilités
- Se respecter et respecter l'autre
- Savoir responsabiliser l'autre
- Développer son courage lors des entretiens
- Maintenir une communication positive
- Ancrer la posture du leader, innovateur et créatif

## Méthodes et moyens pédagogiques

**L'animation de la formation par deux ou 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.**

- Apports théoriques
- Démonstration des formateurs
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mises en situation individuelles et collectives
- Observations et feedback individualisés
- Retours d'expériences et critique constructive
- Ecoute active, reformulation
- PNL (programmation neurolinguistique)
- Approche neuroscientifique
- Entretiens et expérimentations à réaliser entre les modules
- Paperboard
- Documentation numérisée

### **Remise d'un certificat de réalisation en fin de parcours**

#### Durée :

6 jours de 7 heures/jour par période de 2 jours à 1 mois d'intervalle, soit 42 heures

#### Evaluation :

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

Horaires : 9h30-13h / 14h15-17h45 modulables

#### Tarifs :

Initiation aux outils du coaching (2 jours) 462€ personne

Les fondamentaux des outils de coaching (6 jours) : 1386€ net / personne

Possibilité de régler en plusieurs fois ou demander prise en charge OPCO, Pôle emploi, entreprise

**Lieux :**

LAVAL : Licorne, 106 ave Pierre de Coubertin, Laval, 53000, salle 305

NANTES : Europarc de La Chantrerie, 1-3 rue Jacques Daguerre, 44300 NANTES

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre handicap, contactez-nous.

**Intervenants :**

**Françoise Bossuet**, formatrice et coach certifiée ICF\*, formée à la communication non violente, à la communication assertive et aux outils de coaching, au coaching individuel, coaching d'équipe et développement du potentiel, spécialiste de la prévention des risques psycho sociaux, de la violence et de l'accompagnement des personnes fragilisées, ancienne infirmière conseillère technique de l'inspecteur d'académie, comédienne et metteur en scène, superviseuse de coachs certifiée

**Son leitmotiv : « la vie dans le bon sens »**

**Virginie Brunel**, formatrice et coach certifiée ICF\*, 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, superviseuse de coachs certifiée

**Son leitmotiv : « Imparfais, libres et heureux ! »**

**Pierre Bossuet**, formateur et coach certifié ICF\*, praticien en hypnose, recruteur, manager de commerciaux, formé aux techniques de coaching individuel et de groupe, de relation et de communication éricksonienne, ancien chef d'entreprise et responsable commercial, spécialiste de la reconversion et transition professionnelles.

**Son leitmotiv : « Croire en ses rêves et les dépasser ».**

**Aurélie Tesson**, formatrice, coach professionnelle certifiée ICF et facilitatrice des dynamiques collaboratives. Expérience de 10 ans en commerce international. Depuis 11 ans, elle met son enthousiasme et sa créativité au service de l'émergence des talents des personnes et des équipes qu'elle accompagne et dans la transformation des organisations. Un de ses talents est de percevoir le potentiel inexprimé des individus, des équipes et des organisations et d'accompagner le passage de l'invisible vers le visible.

*Son leitmotiv : "Dans 20 ans, vous serez plus déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors, sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez"- Mark Twain -*

ICF : <http://www.coachfederation.fr/>

**Tous quatre sont coachs professionnels certifiés PCC ou ACC par la fédération internationale de coaching (ICF) et formateurs confirmés.**