



Programme de formation « Les fondamentaux des outils de coaching »

Version du 05/01/2026

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
- acquérir les outils fondamentaux de coaching pour mieux accompagner

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 :

Cocréer les conditions d'une relation de confiance

Etablir un contrat de séance avec son client

Mener une séance de coaching

Communiquer de manière claire, concise et directe

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-crée 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.

Le suivi des stagiaires est individualisé et adapté en fonction des besoins détectés pendant la formation.

- 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.

Une évaluation finale de 13 critères est réalisée en J6 par un formateur.

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

Tarifs : 1 662 € net par personne – (Tarif exonérés de TVA selon l'article 261-4-4^e du CGI).

Lieux :

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

NANTES : L'indication du lieu sera précisée lors de l'inscription ou de la convocation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, pour les autres handicaps, c'est au cas par cas.

Chaque situation étant différente, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour suivre la formation dans les meilleures conditions et vous orienter si besoin vers les structures spécialisées

Notre référente Françoise Bossuet est joignable

- ✓ Par téléphone au 06 09 44 58 55
- ✓ Par mail à francoise@emergitude.fr

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 professionnelle certifiée ICF*, 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 : « Imparfaits, libres et heureux ! »

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 -

Marie Assaad, formatrice, coach professionnelle certifiée ICF et Préparatrice mentale en entreprise. Diplômée en Philosophie et en Médiation dans les organisations, Médiation Interculturelle, spécialiste en communication institutionnelle internationale et communication de crise, elle a occupé des fonctions de manager et de responsable de services dans les secteurs privé et public. Fascinée par l'humain et ses créations, elle accompagne et forme les individus, les organisations et les entreprises, à mieux communiquer, à se comprendre, à oser. Son écoute et son esprit d'analyse lui permettent de les aider à définir et atteindre leurs propres objectifs avec agilité, pour dévoiler et accomplir leurs potentiels, créer leur réussite. L'un de ses talents est d'entendre ce qui ne se dit pas pour proposer des liens puissants et favoriser la croissance des clients et des équipes.

Son leitmotiv : « Quand je lâche qui je dois être, je deviens celui que je veux être »

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

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