



COACHING PROFESSIONNEL



Nous contacter :
sabrina@coachingformation.eu
06 29 36 24 76
WWW.COACHINGFORMATION.EU

Objectifs pédagogiques

- Découvrir et pratiquer le coaching individuel : intégrer l'ensemble du processus d'accompagnement individuel, découvrir tous les ingrédients et l'ensemble des techniques et des méthodes de coaching
- Développer ses relations interpersonnelles : la qualité de sa communication, l'écoute active, l'art du questionnement, son positionnement
- Réaliser un travail de développement personnel : clarifier, préparer et construire son projet.
- Mieux se connaître, découvrir ses préférences cérébrales
- Développer son intelligence émotionnelle et savoir accompagner la régulation émotionnelle
- Être capable d'utiliser l'ensemble des techniques, méthodes pluridisciplinaires : PNL, approche systémique, analyse transactionnelle, programmation émotionnelle de réussite, les niveaux logiques de DILTS,
- Développer son intelligence relationnelle
- Être capable d'accompagner le développement des ressources ainsi que le dépassement d'obstacles rencontrés, dans un processus d'accompagnement individuel.
- Comprendre les bases fondamentales des neurosciences et leur implication dans la gestion des émotions
- Accompagner l'auto-empathie avec la CNV

Coût

Tarif conventionné : 4900 euros

Tarif particulier : 4300 euros

Durée

- Durée : 112h en présentiel
 - Réparties en 7 fois 2 jours répartis sur 8 à 9 mois en présentiel
- 14h de visioconférences de suivi en synchrone
- 12h de visioconférence sur l'installation
- Travail personnel (e-learning Asynchrone)
- Accompagnement coaching

Module 1 La communication efficiente



- La communication active
- L'art de créer le lien
- L'écoute active
- Les règles de jeu
- Les signes de reconnaissances
- Communication adulte/adulte
- Le feed-back
- Les préférences cérébrales

Module 2 Le processus Coaching



- L'entretien de Coaching
 - Définir un objectif
 - Clarifier le présent
 - Cadrer un entretien
 - L'art du questionnement
 - Recherche d'options
 - Le cadre éthique et le contrat
 - Définir la stratégie/plan d'action

Module 3 L'intelligence Emotionnelle



- L'intelligence émotionnelle
 - Neurosciences et Fonctionnement cérébral
 - Les Emotions (Origines et fonctions)
 - L'échelle des émotions
 - La régulation émotionnelle
 - L'Etat ressource
 - Accompagner les peurs et les blocages émotionnels

Module 4 L'intelligence Relationnelle



- La souplesse relationnelle
- Evaluation cognitive des émotions
- Sentiments VS Emotions
- Les besoins
- L'empathie
- Le pouvoir relationnel
- Le miroir de vérité
- Les secteurs de vie
- L'autoempathie
- La CNV

Module 5 Les Bases de La PNL



- Le carré magique
- Les niveaux logiques
- La gestion des obstacles
- La modélisation
- Le Core process
- La négociation des parties du moi
- les minis-scénarios
- Le carré magique

Module 6 L'approche systémique



- L'école de Palo Alto
- Les bases de l'approche systémique
- Accompagner avec l'approche systémique
- Systémie collective
- Systémie individuelle