

OUTILS & PRATIQUE DU COACHING DE VIE

Cet atelier de formation est destiné aux personnes

- souhaitant ajouter des outils de coaching à leur pratique professionnelle dont le cœur de métier est centré sur la relation
- ET souhaitant s'appropriier les méthodes de base du coaching de vie pour les mettre en pratique dans leur environnement professionnel

Le choix de se former à ces outils permet d'enrichir son parcours ainsi que sa posture.

PROGRAMME

Pédagogie de l'action, le coaching de vie est orienté sur les solutions. Son but est d'atteindre l'objectif défini. Il n'est pas besoin d'avoir de grands projets, l'objectif peut tout simplement vouloir ÊTRE BIEN, se sentir en accord avec soi-même, ne plus subir sa vie. Au cours d'une séance de coaching on va davantage s'intéresser au « Comment » qu'au « Pourquoi ». A travers ce procédé la personne approfondit sa connaissance de soi et améliore ses performances. Elle devient alors capable de trouver les solutions à ses problèmes et peut reprendre le contrôle de sa vie.

Cette formation donne accès à l'ensemble des outils de base du coaching de vie. Par une écoute active et un questionnement bien ciblé, ces outils vont vous permettre d'accompagner une personne vers son objectif et de l'aider à dépasser et à résoudre seul ses difficultés en vue de son épanouissement et sa réussite personnelle.

3 jours : S'approprier les outils de base

Découverte et appropriation d'une vingtaine d'outils

- Définir ses objectifs
- Identifier ses besoins
- Redécouvrir ses ressources, ses valeurs
- Déterminer son projet de vie
- Repérer ses auto saboteurs et ses freins intérieurs
- Connaître et respecter ses propres limites
- Etablir une cohérence entre ses pensées, ses paroles et ses actes
- Privilégier une relation authentique
- Construire son itinéraire, s'engager à réussir

2 jours : Le coaching de vie dans la pratique

- Introduction et pratique dans le cadre de la formation
- Vision, principe, définition du coaching
- Origine et réglementation du Coaching
- Charte et Déontologie du coaching
- Philosophie, Qualités et compétences d'un coach
- Les éléments d'une convention de coaching
- La pratique du métier de coach, Le déroulement d'un accompagnement et son processus
- Introduction aux techniques du coaching
- Mise en situation

Classeur de formation et attestation de participation remis aux participants



1250 € (5 jours / 30 h)

Les deux parties sont dissociées pour des questions de rythme pédagogique.

Possibilité de paiement de la formation en 2 fois

Acompte 350 € avant le début de la formation. Paiement du solde le premier jour de la formation.