

PLAN DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

MODULE 0 « Ce qui vous attend dans la formation » : 1h30

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender le fonctionnement de la formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Chapitre 1 : Avoir une vision globale de votre formation

Chapitre 2 : Connaître le déroulement de la formation

Chapitre 3 : Connaître et utiliser les outils de votre formation

Chapitre 4 : Apprendre à apprendre

Chapitre 5 : Connaître les réponses aux questions fréquentes

Chapitre 6 : Réussir la première évaluation

Chapitre 7 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 0

S'organiser, partie 1

S'organiser, partie 2

S'organiser, partie 3

MODULE 1 « Les fondements du coaching » : 12h45

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender ce qu'est le coaching et quels sont les contours du métier de coach.

Partie 1 : Présentation du coaching

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : Ce qu'est le coaching

Chapitre 3 : Ce que n'est pas le coaching

Chapitre 4 : Les champs d'intervention du coaching

Chapitre 5 : Les niveaux de coaching

Chapitre 6 : Le coaching de l'Alignement au Projet

Partie 2 : Présentation du métier de coach

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : Les 8 compétences du coach professionnel

Chapitre 3 Travail personnel - les 8 compétences du coach

Chapitre 4 : La déontologie dans le métier de coach
Chapitre 5 : Définir son profil de coach
Chapitre 6 : Rédiger son énoncé de mission de coach
Chapitre 7 : Réussir son évaluation
Chapitre 8 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 1

MODULE 2 « Le processus de coaching » : 36h

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender le processus de coaching, de la demande du client à l'attitude du coach. Il connaîtra et saura utiliser ses premiers outils de coach, axés sur la relation coach – coaché.

Partie 1 : L'ouverture du processus

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
Chapitre 2 : La prise de contact préalable
Chapitre 3 : Le formulaire d'inscription
Chapitre 4 : La demande de coaching
Chapitre 5 : Le contrat de coaching
Chapitre 6 : L'organisation du processus de coaching

Partie 2 - La relation au coaché

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
Chapitre 2 : L'alignement du coach
Chapitre 3 : L'état d'ouverture "ne rien savoir déjà"
Chapitre 4 : Autonomiser le coaché
Chapitre 5 : le triangle de Karpman
Chapitre 6 : Les pièges de la relation coach-coaché

Partie 3 : Les outils de la relation coach – coaché

Chapitre 1 : brainstorming avant de commencer
Chapitre 2 : Communication non verbale, calibration et synchronisation
Chapitre 3 : les représentations sensorielles
Chapitre 4 : la carte mentale du coaché
Chapitre 5 : les méta-programmes
Chapitre 6 : l'écoute active
Chapitre 7 : le feed-back
Chapitre 8 : Réussir son évaluation
Chapitre 9 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 2

MODULE 3 « Les outils fondamentaux du coach » : 32h

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire connaîtra et sera capable d'utiliser les outils fondamentaux du coaching.

Partie 1 : Le questionnement

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 : Les principes de base du questionnement
- Chapitre 3 : Les différents types de questions
- Chapitre 4 : Les questions liées au bon déroulement du coaching
- Chapitre 5 : Le travail personnel sur les questions

Partie 2: recadrage et métaphores

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 Recadrage de point de vue
- Chapitre 3 Focus sur les jeux de rôles pour recadrer un point de vue
- Chapitre 4 Recadrage de sens
- Chapitre 5 Recadrage de comportement

Partie 3 : modélisation, transposition, visualisation

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 : Modélisation des compétences et modèle TOTE
- Chapitre 3 : La transposition
- Chapitre 4 : La visualisation
- Chapitre 5 : Réussir son évaluation
- Chapitre 6 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 3

MODULE 4 « Le coaching de l'alignement au projet » : 16h30

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender le processus de coaching CAP®, de la vision globale au déroulement d'une séance.

Partie 1 : Le CAP® : présentation et vision globale

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 : Le coaching CAP®
- Chapitre 3 : L'alignement dans le processus CAP®

Chapitre 4 : Le projet dans le processus CAP®

Chapitre 5 : Les présupposés du CAP®

Partie 2 : Conduite stratégique d'une séance de CAP®

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : La présentation du modèle CAP®

Chapitre 3 : Le modèle de séance CAP®

Chapitre 4 : Les spécificités du processus de coaching CAP®

Chapitre 5 : Travail personnel « mener le processus de CAP® »

Chapitre 6 : Réussir son évaluation

Chapitre 7 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 4

MODULE 5 « Les interventions spécifiques du CAP® : pilier 1 "S'écouter" » : 28h

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser les outils spécifiques du coaching CAP® dédiés au pilier 1 "s'écouter".

Partie 1 : Accompagner l'ouverture de conscience du coaché

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : L'écoute de Soi dans le CAP®

Chapitre 3 : Écoute de soi et état présent

Chapitre 4 : Accompagner la prise de conscience du coaché

Chapitre 5 : Développer la conscience de soi du coaché

Chapitre 6 : L'écoute de soi par le corps (partie 1)

Chapitre 7 : L'écoute de soi par le corps (partie 2)

Chapitre 8 : Travail personnel "Écoute de soi"

Partie 2 : Les autres niveaux d'écoute

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : Autres niveaux d'écoute : la vision du CAP®

Chapitre 3 : Autres niveaux d'écoute : les visualisations

Chapitre 4 : Autres niveaux d'écoute : les autres outils du CAP®

Chapitre 5 : Clarifier sa Vision dans le CAP®

Chapitre 6 : Travail personnel sur les autres niveaux d'écoute

Chapitre 7 : Réussir son évaluation

Chapitre 8 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 5

MODULE 6 « Les interventions spécifiques du CAP® : pilier 2 "choisir l'amour" » : 54h

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser les outils spécifiques du coaching CAP® dédiés au pilier 1 "s'écouter".

Partie 1 : Choisir l'amour, les visualisations du CAP®

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 : Choisir l'amour dans le CAP®
- Chapitre 3 : Créer sa Vision : mode d'emploi
- Chapitre 4 : Les visualisations du CAP® (1)
- Chapitre 5 : Les visualisations du CAP® (2) : les personnes ressources
- Chapitre 6 : Autres visualisations et méditations clés du CAP® (3)
- Chapitre 7 : Travail personnel "Les visualisations du CAP®"

Partie 2 : choisir l'amour, les autres outils du CAP®

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 : Créer sa Vision : les pratiques du CAP® (1)
- Chapitre 3 : Créer sa Vision : les pratiques du CAP® (2)
- Chapitre 4 : Créer sa Vision - Les pratiques du CAP® tournées vers l'autre
- Chapitre 5 : Travail personnel "Créer sa Vision : les outils du CAP®"
- Chapitre 6 : Connecter le coaché à ses forces personnelles
- Chapitre 7 : Synthèse
- Chapitre 8 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 6

MODULE 7 « Les interventions spécifiques du CAP® : pilier 3 "accueillir la peur" » : 38h30

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser les outils spécifiques du coaching CAP® dédiés au pilier 3 "accueillir la peur".

Partie 1 : transmuter les états émotionnels désagréables

- Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
- Chapitre 2 : Accueillir la peur dans le CAP®
- Chapitre 3 : Les pratiques de visualisation / méditation du CAP® pour les états émotionnels désagréables
- Chapitre 4 : Les autres pratiques du CAP® pour les états émotionnels désagréables

Chapitre 5 : La colère et les conflits
Chapitre 6 : Surmonter la peur
Chapitre 7 : La tristesse
Chapitre 8 : Travail personnel "États émotionnels négatifs"

Partie 2 : transmuter les schémas intérieurs négatifs

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
Chapitre 2 : Identifier les créations mentales de l'ego
Chapitre 3 : Transformer les pensées et croyances
Chapitre 4 : Transformer les schémas répétitifs
Chapitre 5 : Trouver les cadeaux cachés de ses épreuves
Chapitre 6 : Travail personnel "Schémas mentaux négatifs"
Chapitre 7 : Synthèse
Chapitre 8 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 7

MODULE 8 « Les interventions spécifiques du coaching CAP® : pilier 4 "Agir" » : 34h30

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser les outils spécifiques du coaching CAP® dédiés au pilier 4 "agir".

Partie 1 : s'organiser pour créer sa Vision

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
Chapitre 2 : L'agir dans le CAP®
Chapitre 3 : Créer sa Vision : objectifs et plans d'actions
Chapitre 4 : Créer sa Vision : changer son rapport au temps
Chapitre 5 : Faire de la place pour sa Vision
Chapitre 6 : Créer sa Vision : favoriser le passage à l'action
Chapitre 7 : Créer sa Vision : favoriser l'action efficace

Partie 2 : créer sa Vision, changer d'échelle

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !
Chapitre 2 : Les pratiques du CAP® centrées sur l'état d'être "motivé"
Chapitre 3 : Créer sa Vision : trouver sa contribution et l'offrir aux autres
Chapitre 4 : créer sa Vision professionnelle
Chapitre 5 : Synthèse sur le CAP®
Chapitre 6 : Synthèse du module
Chapitre 7 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 8

MODULE 9 « Démarrer et réussir son activité de coach CAP® » : 39h

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire aura les outils nécessaires pour démarrer et réussir son activité de coach CAP®.

Partie 1 : Réussir son activité de coach CAP®, l'alignement

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 1 "s'écouter"

Chapitre 3 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 2 "choisir l'amour"

Chapitre 4 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 3 "accueillir la peur"

Partie 2 : Réussir son activité de coach, le projet

Chapitre 1 : Brainstorming avant de commencer !

Chapitre 2 : Créer son entreprise de coach

Chapitre 3 : Acquérir les compétences de l'entrepreneur

Chapitre 4 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 4 "agir"

Chapitre 5 : Synthèse

Chapitre 6 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 9