

PLAN DÉTAILLÉ DE LA FORMATION 2022

MODULE 0 « Ce qui vous attend dans la formation » : 3h00

Objectif :

À l'issue de ce module présenté sous forme de session collective de 2h, 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 : L'accompagnement de la formation

Chapitre 5 : Organisation et motivation

Évaluation du module 0

Exercice "Énoncé Mission de vie"

MODULE 1 « Les fondamentaux du coaching : définition et cadre » : 30h30

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 : Ce qu'est le coaching

Chapitre 2 : Ce que n'est pas le coaching

Chapitre 3 : Les champs d'intervention du coaching

Chapitre 4 : Les niveaux de coaching

Partie 2 : Le cadre du coaching

Chapitre 1 : La prise de contact préalable

Chapitre 2 : Le formulaire d'inscription

Chapitre 3 : La demande de coaching

Chapitre 4 : Le contrat de coaching

Chapitre 5 : Le processus de coaching

Partie 3 : Le questionnement, outil central du coaching

Chapitre 1 : Importance et mode d'emploi du questionnement

Chapitre 2 : Classification des questions

Chapitre 3 : Les questions liées au processus de coaching

Chapitre 4 : Réussir son évaluation

Chapitre 5 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 1

MODULE 2 « Les fondamentaux du CAP » : 3h30

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.

Chapitre 1 : Le CAP : origine et définition

Chapitre 2 : Les références théoriques du CAP

Chapitre 3 : Les principes clés du CAP

Chapitre 4 : Le modèle CAP

Chapitre 5 : Le processus CAP

Chapitre 6 : Les outils et techniques principaux du CAP

Chapitre 7 : Réussir son évaluation

Chapitre 8 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 2

MODULE 3 « L'humain dans le coaching : états d'être coach, et relation avec le coaché » : 36h30

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender les différents états d'être du coach et facettes de la relation humaine du processus de coaching.

Partie 1: Les 8 états de l'être coach

Chapitre 1 : L'alignement

Chapitre 2 : L'adaptation

Chapitre 3 : La bienveillance

Chapitre 4 : L'exigence

Chapitre 5 : L'écoute

Chapitre 6 : L'action

Chapitre 7 : L'autonomie

Chapitre 8 : La confiance

Partie 2: Cultiver les états d'être et protéger la relation

Chapitre 1 : Cultiver l'état d'alignement

Chapitre 2 : L'état d'ouverture "ne rien savoir déjà"

Chapitre 3 : Cultiver confiance & autonomie

Chapitre 4 : Cultiver l'écoute juste

Chapitre 5 : Cultiver le feedback

Chapitre 6 : Le triangle de Karpman

Chapitre 7 : Les pièges de la relation coach-coaché

Chapitre 8 : Réussir son évaluation

Chapitre 9 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 3

Bonus : 3 outils de PNL pour faciliter l'écoute

- La communication non verbale,
- Les représentations sensorielles,
- Les meta programmes.

MODULE 4 « La dynamique du coaching : les outils, partie 1 » : 27h30

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender les différents outils du coaching.

Chapitre 1 : Le niveau 2 de travail du coach

Chapitre 2 : Les outils du niveau 2 de travail du coach

Partie 1 : Exploration de l'espace "problème"

Chapitre 1 : De la demande à l'objectif : en pratique

Chapitre 2 : Les créations mentales dans le CAP

Chapitre 3 : Croyances et schémas

Chapitre 4 : Emotions et double niveau de travail

Chapitre 5 : Mise en pratique : les méditations pour travailler avec les créations mentales

Chapitre 6 : Mise en pratique : la grille SEPAB pour travailler avec les créations mentales

Chapitre 7 : Mise en pratique : les positions perceptuelles pour travailler avec un conflit

Chapitre 8 : Mise en pratique : les questions pour travailler sur une croyance limitante

Chapitre 9 : Freins au changement et bénéfices cachés

Partie 2: Exploration de l'espace "solution" : la Vision

Chapitre 1 : La théorie de la solution "macro"

Chapitre 2 : Les caractéristiques de l'espace de cheminement solution "macro"

Chapitre 3 : Les visualisations et les questions pour identifier ses valeurs

Chapitre 4 : Les questions pour clarifier ses valeurs
Chapitre 5 : Réussir son évaluation
Chapitre 6 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 4

MODULE 5 « La dynamique du coaching, partie 2 » : 28h15

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender les différents outils du coaching.

Partie 1 : Espace solution : des ressources aux solutions ciblées

Chapitre 1 : Le contexte théorique
Chapitre 2 : Les caractéristiques de l'espace de cheminement solutions "ciblées"
Chapitre 3 : Aller des ressources aux solutions : les expériences et personnes ressources
Chapitre 4 : Aller des ressources aux solutions : questions pour faire plus, et faire comme si

Partie 2 : Espace solution : des solutions à leur mise en pratique

Chapitre 1 : La mise en pratique des solutions
Chapitre 2 : Des solutions au plan d'actions
Chapitre 3 : Du plan d'actions aux expériences

Partie 3 : Récap pratique

Chapitre 1 : La séance de coaching CAP®
Chapitre 2 : Le processus de coaching CAP®, déroulement
Chapitre 3 : Améliorer sa pratique : outils complémentaires
Chapitre 4 : Réussir son évaluation
Chapitre 5 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 5

MODULE 6 « Démarrer et réussir son activité de coach » : 22h30

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

Chapitre 1 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 1 "s'écouter"
Chapitre 2 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 2 "choisir l'amour"
Chapitre 3 : Créer sa Vision de coach CAP® : pilier 3 "accueillir la peur"
Chapitre 4 : Créer son entreprise de coach : les étapes
Chapitre 5 : Créer son entreprise de coach : les compétences
Chapitre 6 : Créer sa vision de coach : pilier 4 "agir"
Chapitre 7 : Synthèse
Chapitre 8 : Découvrir les résultats de l'évaluation Module 6