

Devenir coach de vie

Programme de formation



Nomadity
Formations en ligne et Coaching

Volez plus haut, allez plus loin ...

MODULE 1 : INTRODUCTION ET CHOIX DE VOTRE PLAN D' ACTIONS

1) Déroulement de la formation en coaching scolaire

- Vidéo d'introduction (2min30)
- Comment fonctionne la zone membre ? Pourquoi est-ce important de suivre le parcours pédagogique ? (14min21)
- Quel est le programme de la formation ? Quel est le rythme conseillé ? Vais-je recevoir une certification ? (8min13)
- Document pdf « Parcours du succès » qui vous permet de planifier votre formation (11 pages)

2) Quels sont vos objectifs ?

- Vidéo « fixer votre objectif de formation » (3min21)
- Questionnaire pour vous aider à formuler vos attentes.

MODULE 2 : QU'EST-CE QUE LE COACHING ?

1) Votre définition du coaching

- Vidéo (2min11)
- Exercice de réflexion personnelle

2) Qu'est-ce que le coaching pour vous ?

- Exemples de définition sous forme de Mind Maps d'autres étudiants

3) Existe-t-il un consensus sur la définition du coaching ?

- Vidéo (1min36)
- Exemples de définition
- Vidéo « Quelle est ma définition ? Qu'est-ce qu'une posture de coach professionnel ? » (6min48)
- Document pdf : définition du coaching sous forme de Mind Map

4) Les différents types de coaching

- Vidéo « Le coaching de vie. Qu'est-ce qui distingue un coach de vie d'un coach en entreprise ? » (12min03) + résumé pdf
- Vidéo « Le coaching scolaire » (6min02) + résumé pdf

5) Ce que n'est pas le coaching

- Vidéo (6min02)
- Vidéo « Est-ce qu'un coach est un thérapeute ? » (3min28)
- Vidéo « Pourquoi un coach ne donne pas de conseil ? » (4min24)

6) Métaphores pour expliquer le coaching et mission 1

- 3 audios « métaphore du coaching » (3min04 + 2min56 + 0min49)
- Exercices :
 - Réflexion personnelle
 - Mission à renvoyer
 - Mise en pratique

7) Webinaire "Deux clés pour être un bon coach"

- Enregistrement de la rencontre du 28 octobre 2018 : être un bon coach, améliorer les capacités cognitives, le parcours de formation, méthodologie de coaching... (1h25min)

MODULE 3 : MÉTHODOLOGIE DU COACHING

1) L'appel téléphonique

- Audio « Exemple d'appel téléphonique » (7min21)
- Vidéo (11min09)
- Document pdf reprenant les questions à poser au téléphone (3 pages)
- Proposition de mise en pratique

2) Établir une relation de confiance avec le client

- Vidéo (11min42)
- Documents pdf
 - Préparation du lieu de coaching (5 pages)
 - Le cadre du coaching (3 pages)
 - Exemple de contrat vierge (2 pages)
 - Guide pratique de sensibilisation au RGPD
- Exemple de contrat sous forme de Mind Map
- Exercice

3) La première rencontre (méthode RPBD)

- Vidéo démo de la méthode RPBD (réalité, problème, besoin, demande) (8min15)
- Document pdf « Analyser la demande » (3 pages)
- Exemple d'une première séance (45min51)
- Exercices : mission 2 à renvoyer

4) Méthode « Laser coaching »

- Vidéo démo (4min17)
- Document pdf reprenant les questions (1 page)
- Exercice

5) Analyser la demande du client et déterminer des objectifs

- Vidéo (5min58)
- Cahier d'exercice « Clarifier ce que vous voulez » (9 pages)
- Audio (mp3) « Déterminez ce que vous voulez » (9min19)
- Vidéo « Transformez les grands points de votre vision en objectifs spécifiques » (13min51)
- Document pdf « Déterminer des objectifs motivants » (3 pages)
- Exercices :
 - Mission 3 à renvoyer
 - Quiz en ligne

6) La structure d'un entretien de coaching / modèle GROW

- Vidéo « Les points à aborder lors d'une séance de coaching » (4min09)

7) Comment analyser la réalité du client ?

- Vidéo (6min33)
- Résumé sous forme de Mind Map
- Exercice : quiz en ligne

8) Les tâches en coaching + exemple de séance complète

- Vidéo « Les options » (2min18) + résumé pdf
- Vidéo « Les tâches » (9min44) + résumé pdf
- Exemple d'une séance complète (1h30min)
- Exercice : mission 4 à renvoyer

9) Accompagner le client à dépasser ses croyances limitantes

- Vidéo (6min37)
- Vidéo « Identifiez vos croyances limitantes » (12min14)
- Exercices :
 - Questionnaire pour identifier vos croyances
 - Test des conditionnements dominants (driver en analyse transactionnelle)
- Vidéo « Transformez vos croyances » (7min51)
- Vidéo PNL (6min40) + résumé pdf
- Vidéo « The Work » (5min59) + résumé pdf
- Vidéo EFT (8min11)
- Vidéo « Comment utiliser ses outils en coaching ?" (5min52)
- Vidéos démos (3min40 + 11min07)
- Document pdf « Eliminer les blocages » (1 page)
- Exercice : mission 5

10) Accompagner le client à découvrir ses ressources

- Vidéo (5min53)
- Document pdf « Découvrir vos ressources » (2 pages)
- Exercice

11) Donner du feed-back

- Vidéo feed-back (13min17) + résumé pdf
- Exercices :
 - Réflexion personnelle
 - Mission 5
 - Document feed-back sur mes habitudes

12) Exemple de séance de coaching

- Enregistrement séance de coaching complète (1h20min)

13) Fin du coaching / la dernière séance

- Vidéo (7min19)
- Document pdf reprenant les questions à poser lors d'une séance de clôture
- Exercice : mission 6
- Vidéo : Exemple de séance de clôture (1h14min)

14) Coaching en marchant

- Vidéo (9min10)

15) Coaching à distance

- Vidéo (8min27)

16) Démo coaching + questions/réponses (2018)

- Enregistrement rencontre novembre 2018 (1h35min) : démo de coaching, légitimité, objectifs, exemple de recadrage...

17) Démo coaching + questions/réponses (août 2019)

- - Enregistrement rencontre août 2019 (56min) : démo de coaching, le cadre en coaching, questions diverses

MODULE 4 : SAVOIR-ÊTRE ET SAVOIR-FAIRE DU COACH

1) Les compétences du coach

- Vidéo (14min20) + résumé pdf « 11 compétences du coach »
- Exercice : réflexion personnelle

2) Comment développer votre présence ?

- Vidéo (5min51)
- Vidéo « rituel du matin » (7min01)
- Vidéo « exercice à faire à 2 » (2min47)
- Exercice : réflexion personnelle

3) La connaissance de soi. Être conscient de votre lumière et votre ombre.

- Vidéo (10min49) + résumé pdf
- Document pdf « Connaissance de soi » (2 pages)
- Exercice

4) Être 100% responsable

- Vidéo « principe de responsabilité » (13min02) + résumé pdf
- Vidéo « Comment mettre en place ce principe dans votre quotidien ? » (8min43) + résumé pdf
- Vidéo « Comment expliquer le principe de responsabilité ? » (8min39)
- Vidéo « différence responsabilité et culpabilité » (6min59)
- Vidéo « comment utiliser ce principe dans vos coachings » (3min20)
- Document pdf : questions de coaching
- Exercice

5) La capacité à établir la relation et à communiquer

- Vidéo « écoute active » (4min26) + résumé pdf
- Vidéos langage non verbal :
 - Bras (4min06)
 - Tête et visage (2min30)
 - Yeux et sourcils (3min15)
 - Front et oreilles (2min51)
 - Nez et bouche (7min17)
- Audio « pouvoir des mots » (1min)
- Vidéo « s'accorder pour guider » (6min38) + résumé pdf
- Vidéo « oser le silence » (3min12)
- Exercice

6) La capacité de définir des objectifs

- Vidéo (10min36)
- Document pdf : conditions de bonne formulation des objectifs (2 pages)
- Vidéo « différence intention, objectif, tâche » (9min02)
- Exercice : mission 7
- Vidéo « Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre vos objectifs ? » (7min04)
- Vidéo « 15 clés pour aller au bout de vos objectifs » (31min10)
- Méditation guidée pour choisir les objectifs qui viennent de l'être profond
- Vidéo « Créez votre vision board » (12min11)
- Vidéos « confiance en soi » (8min28 + 3min23)
- Vidéo « puissance des objectifs » (34min15)
- Cahier d'exercices « Définir ce que je veux dans la vie » (3 pages)

7) La capacité de poser des questions puissantes

- Vidéo (19min33) + résumé pdf
- Document pdf : Exemples de questions de coaching (3 pages)
- Exercice

8) Le recadrage ou la capacité à changer de cadre de références

- Vidéo (15min57) + résumé pdf
- Document pdf : Exemple 6 étapes du recadrage PNL
- 5 audios : histoires à utiliser en coaching
- Exercice

9) La capacité à accompagner un changement important

- Vidéos (25min10 + 6min36) + résumé pdf
- Exercices :
 - Mission 8
 - Réflexion personnelle
 - Quiz en ligne

10) Outil pour dissoudre les croyances

- Enregistrement rencontre janvier 2019 (29 min) : dissoudre les croyances

11) Transfert / contre transfert

- Enregistrement rencontre février 2019 (1h) : mécanismes de transfert et contre transfert

MODULE 5 : OUTILS POUR DÉFINIR SA MISSION DE VIE

1) Formation "Découvrez et vivez votre Mission de vie"

- **1-1) Trouver sa raison d'être avec l'Ikigai**
 - Vidéo (9min26)
 - Cahier d'exercices reprenant des questions pour déterminer son Ikigai (3 pages)
- **1-2) Trouvez ses valeurs avec le test des passions**
 - Vidéo (11min12)
 - Cahier d'exercices (4 pages)
- **1-3) Dépasser les blocages qui vous empêchent de vivre pleinement votre mission**
 - Vidéo (6min44)
 - 2 séances EFT (audio + document pdf)
 - Exercices
- **1-4) Comment vivre davantage votre mission au quotidien ?**
 - Vidéo (20min38)
 - Document pdf « Ma mission de vie en une phrase »
 - Exercices
- **1-5) BONUS : Principe 2 : Découvrez votre "raison d'être"**
 - Vidéo (14min08) + document pdf
- **1-6) BONUS : Les livres**
 - Vidéo « l'Alchimiste de Paulo Coelho » (6min39)
 - Vidéo « Ikigai de Hector Garcia et Francesc Miralles » (8min18)
 - Vidéo « Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie de Viktor Frankl » (10min41)

2) Établir son profil RIASEC

- Test

MODULE 6 : OUTILS POUR DÉVELOPPER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

1) L'estime de soi

- Vidéo (46min54) + 5 résumés pdf
- Exercice du miroir
- Liste de valeurs
- Exercices

2) La confiance en soi

- Vidéo (41min27) + 3 résumés pdf
- Vidéo « physiologie » (3min36)
- Exercices

3) L'affirmation de soi

- Vidéo (5min23) + résumé pdf
- Vidéo « Oser dire non » (11min09) + résumé pdf + tableau + questions à se poser
- Exercices

4) L'amour de soi

- Vidéo « Les 10 composantes de l'amour de soi » (11min31) + résumés pdf + exercices
- Vidéo « 7 étapes pour développer l'amour inconditionnel » (19min01) + résumé pdf
- Routine EFT Amour de soi

MODULE 7 : OUTILS POUR GÉRER LE TEMPS ET FIXER LES PRIORITÉS

1) Déterminer vos priorités

- Vidéo (21min44) + résumé pdf
- Exercice

2) Les lois du temps

- Vidéo (7min16) + résumé pdf
- Exercice
- Test

3) Les maladies de la gestion du temps

- Vidéo (7min10) + résumé pdf
- Exercice

4) Quels sont vos mangeurs de temps ?

- Vidéo (6min48) + résumé pdf
- Exercice

5) Découpez vos objectifs et planifiez

- Vidéo (10min48) + résumé pdf
- Vidéo « Planning annuel » (5min53) + résumé pdf
- Vidéo « Planning sur 12 semaines » (2min46) + résumé pdf
- Vidéo « Planning quotidien » (1min25) + résumé pdf
- Vidéo « Comment j'utilise les plannings ? » (5min53) + résumé pdf
- Exercice

6) La méthode GTD

- Vidéo (16min57) + résumé pdf
- Exercice

7) Comment changer l'habitude de reporter à plus tard ?

- Vidéo (17min16) + résumé pdf
- Exercice

8) Ressources et livres pour améliorer votre organisation

MODULE 8 : OUTILS POUR GÉRER LE STRESS ET DÉVELOPPER PLUS DE SÉRÉNITÉ

1) Qu'est-ce que le stress ?

- Vidéo (3min17)

2) Premier étage du stress : la fuite

- Vidéo (4min26)

3) Second étage du stress : la lutte

- Vidéo (6min15)

4) Troisième étage du stress : l'inhibition de l'action

- Vidéo (3min53)
- Résumé pdf « Les 3 types de stress »
- Exercice

5) Quelles sont les origines du stress ?

- Vidéo (8min53)
- Exercice

6) 7 clés pour aller vers la paix intérieure

- Vidéo (13min29) + résumé pdf
- Exercice

7) La cohérence cardiaque

- Vidéo (21min44) + résumé pdf
- Exercice
- Interview « La cohérence cardiaque à l'école » (57min)

8) Les autres techniques de respiration

- Vidéo « respiration ventrale » (3min36)
- Vidéo « respiration alternée » (4min33)

9) La marche

- Vidéo (5min19)
- Vidéo (1min22)

10) Tenir un journal de gratitude

- Vidéo (5min34)
- Vidéo « le livre d'abondance » (1min10)
- Vidéo « pratique de gratitude » (2min20)
- Exercice

11) La méditation

- Vidéo (7min15)
- Audio « méditation du coeur » (7min46)
- Audio « méditation des 3 soleils » (11min15)

12) La prière

- Vidéo (8min50)

13) Le Mandala

- Vidéo (12min)
- Carnet de Mandalas à colorier

14) La relaxation

- Vidéo (1min53)
- Audio « Relaxation musculaire » (7min18)

15) Le pardon

- Vidéo (3min52)
- Vidéo « Ho 'oponopono » (2min08)
- Vidéo « Le cercle de pardon » (8min40)
- Interview avec André Harvey (15min21)
- Exercice : Processus du pardon (document pdf)

16) Les affirmations et la visualisation

- Audios (3min50 + 2min50)
- Vidéo « Les affirmations » (13min06) + résumé pdf
- Vidéo « Infos complémentaires » (11min)

17) La gestion des modes mentaux

- Vidéo (8min51)
- Exercice « La multiplication des points de vue »
- Exercice « Augmentez vos moyens »

18) La technique de libération émotionnelle (EFT)

- Vidéo (8min11)
- Audio séance EFT (5min57)

19) « Le Travail » de Byron Katie

- Vidéo (5min59)
- Vidéo démo (3min40)
- Vidéo « Aimer ce qui est » (7min)
- 4 documents pdf

20) L'aromathérapie et les fleurs de Bach

- Vidéo (4min32) + résumé pdf

21) L'impact de votre alimentation sur votre niveau de stress

- Vidéo (5min30) + résumé pdf

22) Le sommeil et l'activité physique

- Vidéo (10min53) + résumé pdf

23) Entretenir des liens et contribuer

- Vidéo (11min23)
- Exercice (document pdf)

24) Comment communiquer avec une personne en stress ?

- Vidéo (8min28)

25) Créez votre plan d'actions sur 4 semaines

- Vidéo « plan d'actions sur 4 semaines » (2min10)
- Document pdf « Créez votre plan d'actions »

MODULE 9 : OUTILS POUR AUGMENTER L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ

1) L'impact de votre alimentation sur votre cerveau

- Vidéo « La vitesse de traitement des informations dans votre cerveau dépend de vos neurotransmetteurs » (6min05) + résumé pdf
- Vidéo « Qu'est-ce qui peut débalancer les neurotransmetteurs ? » (7min31) + résumé pdf
- Vidéos « Quelles sont les solutions ? » (19min23 + 18min54) + 3 résumés pdf
- Vidéo « Dois-je obliger mes enfants à prendre un petit déjeuner avant de partir à l'école ? Quel est le petit-déjeuner idéal ? » (8min)
- Vidéo « Si je mange principalement des fruits et légumes, est-ce que je vais avoir assez de protéines ? » (7min57)
- Vidéo « Est-ce vraiment mauvais de cuire les aliments ? » (6min18)
- Vidéo « Comment s'y retrouver dans toutes les informations contradictoires sur l'alimentation ? » (9min51)
- Références, recettes
- Exercice de réflexion personnelle

2) Comment doubler votre niveau d'énergie ?

- Vidéo « Qu'est-ce qui fait baisser votre énergie ? » (8min34) + résumé pdf
- Vidéo « Boostez votre énergie » (39min19) + résumé pdf
- Références et vidéos complémentaires

MODULE 10 : LES TYPOLOGIES DE PERSONNALITÉ

1) Introduction aux typologies de personnalités

- Vidéo (5min57)

2) L'indicateur de types psychologiques Myers – Briggs (MBTI)

- Vidéo (6min12) + résumé pdf
- Références

3) Les métaprogrammes (PNL)

- 2 tests
- Vidéo (25min42) + résumé pdf
- Exercice

4) Le modèle des personnalités de l'ANC

- Vidéo (7min59) + résumé pdf
- Exemples de questions

5) Les 6 types de personnalités de la PCM

- Vidéo (6min55) + résumé pdf
- 6 fiches personnalité

MODULE 11 : CHOISIR UNE FORMATION COMPLÉMENTAIRE

1) La Programmation Neuro Linguistique

- Vidéo (7min57) + résumé pdf
- Vidéo Roue de vie (7min58) + exercice
- Idées pour aller plus loin

2) Les Principes du Succès

- Vidéo (29min54)

3) L'Emotional Freedom Technique (EFT)

- Vidéo « Exemple EFT "Mettre ses limites, oser dire non" » (6min02)
- Vidéo « Exemple EFT "je n'avance pas dans mon développement personnel" » (3min30)
- Exemples de routine (documents pdf)
 - Colère
 - Amour de soi
 - Peur du regard des autres
 - Je suis assez

4) Les métaphores

- Vidéo (19min44) + résumé pdf
- Livre numérique : Exemples de métaphores (103 pages)

5) L'Analyse Transactionnelle (AT)

- Vidéo (18min34) + résumé pdf

6) L'Approche Neuro-cognitive et Comportementale (ANC)

- Vidéo (13min10) + résumé pdf

7) Le coaching systémique

- Vidéo (4min35) + résumé pdf
- Références pour aller plus loin

8) La spirale dynamique

- Vidéo (7min16) + résumé pdf
- Référence pour aller plus loin

9) La vision intégrale

- Vidéo (10min57) + résumé pdf

10) L'impact de la chimie du cerveau (neurotransmetteurs)

- test + atelier en direct avec Nathalie Sauvé (2h11) + pdf

11) Outils du coach – réflexion

- Vidéo (3min52) + exercice
- Vidéo « L'importance du cadre et de l'objectif » (8min12)

12) Exercices de coaching

- 10 cas pratiques

13) Bonus : Web conférence "Osez changer"

- Enregistrement de ma conférence pour Génération Coaching TV (1h19min)

14) Bonus : Journée de pratique du coaching

- Vidéo « Le travail » de Byron Katie – questions pour aller plus loin (14min53)
- Vidéo « Transformer votre critique interne en coach » (5min43) + pdf

15) Questions/réponse (septembre 2020)

- Enregistrement (1h32)

16) Webinaire "Sommet francophone de coaching" (août 2021)

- Vidéo (1h50) + résumés pdf

MODULE 12 : DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

1) Ce que vous devez savoir sur la confiance en soi

- Vidéo (20min42)

2) Formation complète "Mieux s'aimer pour mieux aimer les autres et la vie"

- Plus de 70 vidéos. Voir programme complet sur <https://nomadity.be/envol/amour-de-soi/>

Module 13 Cas pratique - enregistrement de coachings réels

1) Coaching Marie Pierre (séance 1)

- Coaching (1h40) + analyse + exemple de suivi par mail

2) Coaching Marie Pierre (séance 2)

- Coaching (1h36) + analyse + exemple de suivi par mail

3) Coaching Marie Pierre (séance 3)

- Coaching (1h20) + analyse + exemple de suivi par mail

MODULE 14 : LES ASSOCIATIONS DE COACHING ET LES CERTIFICATIONS

1) Les fédérations de coaching

- Vidéo (7min45)
- Exercice / réflexion
- Conseils pour obtenir la certification ICF

MODULE 15 : COMMENT VOUS FAIRE CONNAITRE ?

1) Être convaincu des bénéfices du coaching

- Vidéo (3min08) + exercice
- Enregistrement webinaire « Dépasser le syndrome de l'imposteur » avec Nancy Simard (1h40min)

2) Comment vous vendre de façon éthique ?

- Enregistrement webinaire avril 2017 (1h53min)
- 3 Mind maps (pdf)
- Exercice

Module 16 Pratiques de coaching

1) Analyse de cas pratique / Mai 2019 (1h09min)

2) Webinaire mars 2020 (1h25min)

- Les croyances répandues sur le business du coaching qui nous limitent pour nous faire connaître.
- Les changements suite

3) Webinaire "Le changement" / Novembre 2020 (1h23min)

4) Pratique de coaching / Mars 2021 (1h13min)

5) Pratique de coaching / Avril 2021 (2h30min)

6) Pratique de coaching / Octobre 2021 (2h02min)

7) Cas de coaching (février 2022) (1h49min)

Module 17 Conclusion et validation des compétences

1) Conclusion

2) Validation des compétences

BONUS : OSEZ PRENDRE VOTRE ENVOL

Accès aux 12 modules du programme 2018.

Voir détail sur <https://nomadity.be/envol/programme/>

Accès aux modules « Les principes du succès » de 2019 et 2020.

Voir détail sur <https://nomadity.be/envol/programme-2019/>