



COACHING | SERVICES est certifié **EDUQUA**

# L'ART DU COACH

FORMATION AU COACHING INDIVIDUEL

PROGRAMME 2023



[www.coaching-services.ch](http://www.coaching-services.ch) |  
[info@coaching-services.ch](mailto:info@coaching-services.ch) |

La formation à l'Art du Coach est reconnue



comme programme



## PUBLIC CIBLE

**Toute personne ayant une expérience dans l'accompagnement d'autrui et/ou souhaitant découvrir l'approche «coaching» pour élargir sa palette d'intervention. Sont particulièrement concernés :**

- Les professionnels de la relation d'aide actifs dans les domaines de la santé, du social, ou de l'éducation et qui désirent découvrir une manière pragmatique d'accompagner l'autre en mettant l'accent sur ses ressources.
- Les managers ou spécialistes RH qui souhaitent favoriser la délégation et développer les capacités d'autonomie de leurs collaborateurs.
- Les consultants et formateurs indépendants qui veulent ajouter le coaching à leur palette de services.
- Les personnes en transition professionnelle souhaitant découvrir un nouveau domaine en pleine expansion.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Au terme de la formation, vous serez en mesure de :**

- Développer les attitudes personnelles propres à une approche coaching.
- Utiliser l'approche coaching et ses spécificités dans votre activité professionnelle.
- Façonner votre propre style en tant que coach.
- Mieux vivre les relations interpersonnelles grâce à une connaissance approfondie de votre fonctionnement.
- Structurer un entretien de coaching.
- Maîtriser les principaux outils permettant à l'autre de développer ses propres solutions.
- Répondre aux exigences éthiques de la communauté des coachs en vue d'une activité professionnelle.

## NOUS VOUS OFFRONS

- Une formation constituée de 8 modules au total explorant à la fois les savoir-être (attitudes et postures fondamentales) et savoir-faire (outils et compétences) du coach.
- La possibilité de suivre un parcours individualisé en démarrant la formation par n'importe quel module et en ne suivant que certains d'entre eux, selon vos besoins spécifiques.
- Une formation pratique : de nombreuses opportunités de s'entraîner à coacher sont proposées lors de chaque module.
- Une formation co-animée par deux formateurs, ce qui assure à la fois une diversité de points de vue et une meilleure disponibilité.
- Une taille d'enseignement humaine : la formation est donnée en petits groupes de 15 personnes au maximum.
- La participation gratuite aux séances d'entraînement au coaching (6 fois par année) pour vous exercer à coacher sous la supervision d'un coach expérimenté.
- La possibilité de poursuivre la formation par un processus de certification pour les personnes ayant suivi la totalité des modules.
- La possibilité de refaire n'importe quel module une deuxième fois à un prix réduit de Fr 350.- tout compris.

# CONTENUS GLOBAUX

## **Quatre modules touchent l'Art d'être du coach**

- A. Les compétences relationnelles et l'empathie
- B. Confiance, pouvoir et souplesse
- C. Les émotions en coaching
- D. Les impacts du coach et du coaché

## **Quatre modules concernent l'Art de faire : les outils du coach**

- E. L'art du questionnement et l'exploration de la demande
- F. L'écoute active et le feed-back
- G. Les métaphores et les outils du coach
- H. Organiser un coaching

Une attestation de participation est délivrée pour chaque module. Une attestation globale est établie pour les participants ayant suivi la totalité des modules.

## RECONNAISSANCE PAR L'INTERNATIONAL COACHING FEDERATION (ICF)

Notre formation à l'Art du coach a reçu la reconnaissance ACSTH de la part d'ICF, la plus grande fédération de coachs au monde. Ceci veut dire que toutes les heures effectuées lors de cette formation sont approuvées par ICF comme des heures de formation spécifiques au métier de coach. Les personnes ayant participé aux 8 modules de la formation peuvent faire valoir 88 heures de formation au coaching. Celles qui complètent la formation par la certification Coaching-Services au coaching individuel peuvent faire valoir un total de 132.5 heures de formation.

Avoir suivi au minimum 60 heures de formation de base en coaching fait partie des exigences d'ICF pour obtenir une accréditation individuelle de niveau ACC. Le processus d'accréditation est géré entièrement par ICF. Pour plus d'informations, les personnes intéressées peuvent se référer directement à leur site.

En plus des heures de formation reconnues, la certification Coaching-Services permet de répondre à d'autres exigences d'une accréditation ICF : les séances de mentorat et une partie des heures de pratique de coaching.

## DURÉE

- 12 jours (8 modules de 1 jour et demi), 88 heures de formation en présentiel au total (132.5 heures validées par ICF en comptant les séances d'entraînement et le travail effectué chez soi pour la certification).
- Chaque module dure un jour et demi : mercredi de 14h à 18h - jeudi de 8h30 à 17h ou vendredi de 8h30 à 17h30 - samedi de 8h30 à 12h.

## ANIMATION

Afin de vous accompagner au mieux dans votre formation et d'apporter du dynamisme et de la diversité, tous nos modules sont co-animés par deux coachs-formateurs.

Nos coachs-formateurs: **Natacha Andenmatten, Myriam Küng, Abègnonhou Godonou-Dossou et Eveline Jost.**

## LIEU

Castel de Bois Genoud, 1023 Crissier (VD). Indications d'accès sur : [www.boisgenoud.ch](http://www.boisgenoud.ch)

## VOTRE INVESTISSEMENT

Tous les modules avec <b>paiement en une fois</b> (rabais de 10%)	4860.-
Tous les modules avec <b>paiement échelonné en 8 fois</b>	5400.- (= 8 x 675.-)
Un <b>seul</b> module (à choix)	675.-

Tous les tarifs comprennent la co-animation, la documentation, les frais de pauses et de repas + la participation gratuite aux séances d'entraînement au coaching dès le 1er module suivi (6 séances de trois heures par année).

Fr. 2'750.- pour **le processus de certification.**

## INSCRIPTIONS ET CONDITIONS GÉNÉRALES

[www.coaching-services.ch](http://www.coaching-services.ch)

# DATES DES MODULES

## 1ER SEMESTRE 2023

**Mercredi 18 et jeudi 19 janvier 2023**

**Module F : L'écoute active et le feed-back**

**Vendredi 3 et samedi 4 février 2023**

**Module G : Les métaphores et les outils du coach**

**Vendredi 24 et samedi 25 février 2023**

**Module B : Confiance, pouvoir et souplesse**

**Mercredi 15 et jeudi 16 mars 2023**

**Module D : Les impacts du coach et du coaché**

**Vendredi 31 mars et samedi 1er avril 2023**

**Module A : Les compétences relationnelles et l'empathie**

**Vendredi 28 et samedi 29 avril 2023**

**Module C : Les émotions en coaching**

**Mercredi 10 et jeudi 11 mai 2023**

**Module H : Organiser un coaching**

**Mercredi 7 et jeudi 8 juin 2023**

**Module E : L'art du questionnement et l'exploration de la demande**

## 2EME SEMESTRE 2023

**Vendredi 25 et samedi 26 août 2023**

**Module F : L'écoute active et le feed-back**

**Mercredi 6 et jeudi 7 septembre 2023**

**Module G : Les métaphores et les outils du coach**

**Mercredi 20 et jeudi 21 septembre 2023**

**Module B : Confiance, pouvoir et souplesse**

**Vendredi 6 et samedi 7 octobre 2023**

**Module D : Les impacts du coach et du coaché**

**Mercredi 1er et jeudi 2 novembre 2023**

**Module A : Les compétences relationnelles et l'empathie**

**Mercredi 15 et jeudi 16 novembre 2023**

**Module C : Les émotions en coaching**

**Vendredi 1er et samedi 2 décembre 2023**

**Module H : Organiser un coaching**

**Vendredi 15 et samedi 16 décembre 2023**

**Module E : L'art du questionnement et l'exploration de la demande**

Il est possible de commencer la formation par n'importe quel module et de les suivre dans l'ordre que vous souhaitez.

## SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT 2023

Nous vous proposons chaque semestre 3 séances d'entraînement au coaching de 3 heures chacune à Lausanne.

Veuillez vous référer à notre site internet pour les dates, sous [Devenir coach / Séances d'entraînement](#)

Les dates du 1er semestre sont mises en ligne en novembre de l'année précédente, celles du 2ème semestre en mai de l'année en cours.

# OBJECTIFS DE CHAQUE MODULE

## **Module A : Les compétences relationnelles et l'empathie**

- Reconnaître sa manière d'entrer en relation
- Autoévaluer ses compétences relationnelles
- Analyser ce qui aide ou freine la coopération entre coach et coaché
- Accueillir le coaché
- Prendre conscience du monde de l'autre et être capable de le décrire
- Distinguer l'empathie de la sympathie et de la compassion
- Prendre conscience de son degré d'empathie et le développer

## **Module B : Confiance, pouvoir et souplesse**

- Mesurer son rapport à la confiance, au pouvoir et à la souplesse
- Identifier ce qui facilite ou freine l'établissement d'une relation de confiance
- Prendre conscience des processus de pouvoir en coaching
- Différencier les moments où le coach s'ajuste au coaché ou maintient le cadre
- Associer le pouvoir et la souplesse : s'ajuster au coaché en gardant le cap sur la demande

## **Module C : Les émotions en coaching**

- Déterminer ses compétences dans le domaine des émotions
- Définir les émotions
- Repérer les émotions difficiles
- Prendre conscience de l'utilité de toute émotion
- Identifier des interventions possibles pour travailler les émotions

## **Module D : Les impacts du coach et du coaché**

*Ce module est le seul par lequel nous ne conseillons pas de commencer : avoir participé à un autre module au préalable permet d'en tirer un meilleur parti.*

- Prendre conscience de mon impact sur l'autre
- Mesurer l'impact que l'autre a sur moi
- Apprendre à prendre soin de moi en tant que coach
- Spécifier mes zones de confort et de risque dans la relation
- Mettre en évidence les valeurs que je véhicule dans ma manière d'être
- Explorer mon rapport au pouvoir d'influence
- Repérer ce qui me pousse à accompagner

## **Module E : L'art du questionnement et l'exploration de la demande**

- Observer et mesurer l'impact de la façon de poser des questions
- Déterminer les caractéristiques d'une question « coaching »
- Distinguer les catégories de questions et leurs impacts
- Élargir sa palette de questions
- Identifier la demande selon le type de relation que le coaché entretient avec son problème
- Distinguer besoins, demande et objectifs

## **Module F : L'écoute active et le feed-back**

- Développer sa capacité d'écoute
- Distinguer les techniques d'écoute active et les utiliser à bon escient
- Refléter les comportements et les paroles du coaché
- Elaborer des hypothèses pour comprendre le fonctionnement du coaché
- Savoir formuler un feed-back recevable

**Module G : Les métaphores et les outils du coach**

- Repérer et exploiter les métaphores du coaché
- Utiliser les métaphores à bon escient
- Stimuler l'usage des métaphores
- Développer sa capacité à créer des métaphores
- Disposer d'un canevas d'entretien
- Élargir sa gamme d'outils
- Choisir un outil adéquat à la situation

**Module H : Organiser un coaching**

- Planifier et organiser les différentes étapes d'un processus complet de coaching
- Distinguer le coaching d'autres approches
- Savoir se présenter en tant que coach
- Identifier les limites et les contre-indications du coaching
- Découvrir les principes déontologiques et les questions éthiques de la profession
- Élaborer un contrat de coaching

## PROCESSUS DE CERTIFICATION

Toutes les informations se trouvent dans le document descriptif de la certification Coaching-Services sur notre site internet [www.coaching-services.ch](http://www.coaching-services.ch), sous l'onglet «Devenir coach» puis «[Formation au Coaching individuel](#)» et «Certification Coaching-Services».