



## Formation Coach Pro 1 et Coach Pro 2

### Agenda

Coach Pro 1 : Fondations			
Modules	Dates	Contenus	Horaire
Module 1 (présentiel)	26 sept. 2025  27 sept. 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ C'est quoi le coaching ?</li><li>➤ La posture et l'écoute du coach</li><li>➤ La structure d'un entretien de coaching : COR<sup>3</sup>PS</li><li>➤ C comme contrat de séance : créer la relation de confiance et sécurité</li><li>➤ O comme Objectifs avec les outils RPDDC, Outcome et visualisation + indicateurs de résultats et engagement</li></ul>	09h00 17h15
Module 2 (présentiel)	01 nov. 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ R<sup>3</sup> comme Réalité – Résistances – Ressources<ul style="list-style-type: none"><li>• Les questions percutantes pour explorer les 3R</li><li>• La confrontation</li><li>• L'accueil des émotions</li><li>• Les outils d'accompagnement aux changements</li></ul></li></ul>	09h00 17h15
<b>Coaching en groupe</b> <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	18 nov. 2025 ou 19 nov. 2025	Retour sur le processus COR <sup>3</sup> PS à partir de coaching filmés et retranscrits des participant.e.s : feedback et développement des compétences	09h00-12h15 14h00-17h15
<b>Coaching individuel</b>	Au choix du participant	Coaching de 1 heure avec un·e coach·e professionnel·le	
Module 3 (présentiel)	28 nov. 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ P comme Plan d'action<ul style="list-style-type: none"><li>• Prise de conscience</li><li>• Options d'actions</li><li>• 1<sup>er</sup> petit pas</li><li>• Retour sur indicateurs et valeurs</li><li>• Méthode Agile</li></ul></li><li>➤ S comme suivi<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitoring des indicateurs</li><li>• Effets du coaching (lien émotions-valeurs)</li><li>• Tâches entre-temps</li></ul></li></ul>	09h00 17h15
<b>Supervision</b> <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	09 déc. 2025 ou 10 déc. 2025	Pratiques de coaching + feedback	08h30-12h30 13h30-17h30
<b>Certification</b> <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	13 janv. 2026 ou 14 janv. 2026	Coaching avec feedback sur référentiel ICF <i>Pour les personnes qui font uniquement le niveau 1</i>	09h00-12h15 14h00-17h15

## Coach Pro 2 : Expertise

Module 1 (présentiel)	09 janv. 2026 10 janv. 2026	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Qualité de la présence à soi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction à la systémique</li> <li>• Attention duale</li> <li>• Etats internes : physiologie de l'excellence</li> <li>• Installation des frontières</li> </ul> </li> <li>➤ Qualité de la présence à l'autre et au système <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire la confiance</li> <li>• Co-créativité</li> <li>• NCRW state et rôle contenant</li> </ul> </li> <li>➤ Identification de l'objectif profond de la du coaché.e</li> </ul>	09h00 17h15
Module 2 (présentiel)	06 fév. 2026 07 fév. 2026	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coacher les émotions <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est quoi une émotion ?</li> <li>• Accueillir et comprendre leurs rôles</li> <li>• Rôle et questions de la du coach</li> <li>• Processus de régulation des émotions</li> <li>• Le clean langage et le feedback</li> </ul> </li> </ul>	09h00 17h15
Coaching individuel	Au choix du participant	Coaching d'1h30 avec débriefing du profil d'intelligence émotionnelle EQ-i 2.0	
Supervision <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	10 fév. 2026 ou 17 fév. 2026	Pratiques de coaching + feedback	08h30-12h30 13h30-17h30
Module 3 (présentiel)	06 mars 2026 07 mars 2026	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coacher les croyances <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est quoi une croyance ?</li> <li>• Identification des CRY limitantes</li> <li>• Transformation de la croyance limitante en une CRY portante</li> <li>• Liens Croyances - Valeurs</li> <li>• Pièges en lien avec les CRY</li> </ul> </li> </ul>	09h00 17h15
Coaching en groupe <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	24 mars 2026 ou 25 mars 2026	Retour sur le processus COR <sup>3</sup> PS avec transformation des croyances à partir de coaching filmés et retranscrits des participant.e.s : feedback et développement des compétences	09h00-12h15 14h00-17h15
Module 4 (présentiel)	24 avr. 2026 25 avr. 2026	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Clôture du coaching avec l'ancrage d'une CRY portante</li> <li>➤ Accompagner le changement et neuroplasticité</li> <li>➤ Coaching identitaire avec les outils de l'Analyse Transactionnelle</li> </ul>	09h00 17h15
Coaching individuel	Au choix du participant	➤ Coaching d'1h30 avec débriefing du profil Ennéagramme	
Supervision <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	19 mai 2026 ou 20 mai 2026	Pratiques de coaching + feedback	08h30-12h30 13h30-17h30
Certification <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	03 juin 2026 ou 04 juin 2026	Coaching avec feedback sur référentiel ICF	09h00-12h15 14h00-17h15

Entre chaque module des **webinaires synchrones et asynchrones vous seront donnés** en vue d'approfondir des thèmes spécifiques