



COACHING
SQUARE
SWISS

Formation Coach Pro 1

Agenda

Coach Pro 1 : Fondations			
Modules	Dates	Contenus	Horaire
Module 1 (présentiel)	27 mars 2026 28 mars 2026	➤ C'est quoi le coaching ? ➤ La posture et l'écoute du coach ➤ La structure d'un entretien de coaching : COR³PS ➤ C comme contrat de séance : créer la relation de confiance et sécurité ➤ O comme Objectifs avec les outils RPDDC, Outcome et visualisation + indicateurs de résultats et engagement	09h00 17h15
Module 2 (présentiel)	02 mai 2026	➤ R³ comme Réalité – Résistances – Ressources • Les questions percutantes pour explorer les 3R • La confrontation • L'accueil des émotions • Les outils d'accompagnement aux changements	09h00 17h15
Coaching en groupe <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	18 mai 2026 ou 21 mai 2026	Retour sur le processus COR ³ PS à partir de coaching filmés et retranscrits des participant.e.s : feedback et développement des compétences	09h00-12h15 14h00-17h15
Coaching individuel	Au choix du participant	Coaching de 1 heure avec un·e coach·e professionnel·le	
Module 3 (présentiel)	05 juin 2026	➤ P comme Plan d'action • Prise de conscience • Options d'actions • 1^{er} petit pas • Retour sur indicateurs et valeurs • Méthode Agile ➤ S comme suivi • Monitoring des indicateurs • Effets du coaching (lien émotions-valeurs) • Tâches entre-temps	09h00 17h15
Supervision <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	16 juin 2026 ou 17 juin 2026	Pratiques de coaching + feedback	08h30-12h30 13h30-17h30
Certification <i>(choisir ½ journée en présentiel)</i>	02 juil. 2026 ou 03 juil. 2026	Coaching avec feedback sur référentiel ICF <i>Pour les personnes qui font uniquement le niveau 1</i>	08h30-12h30 13h30-17h30