CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionnalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

PLANNING DES ATELIERS DE COACHING 2022-2023

Processus coaching : socle de Base = B	Expertise : Master Class = M
> OBLIGATOIRES	*> AU CHOIX*

COULEUR ORANGE = JOURNÉES DE PRATIQUE ET APP

3 journées de pratique obligatoire : 2 dates à choix à chaque fois (N°5 ou N°6 puis N°15 ou N°16, et N°20 ou N°21)

Dates		Thèmes
B	10 sept.	**Processus d'entretiens et déontologie** Définition du coaching et clarifications entre coaching / supervision / mentorat / consulting / conseil / leadership / formation / psychologie ; réorientation chez un spécialiste. Charte de déontologie. Les 8 compétences du coach ICF. **Entretiens :** processus, techniques d'entretiens, étapes de la séance, timing, rôles et responsabilités du coach et du client. Quelques outils de base du coaching.
B	17 sept.	**Relation authentique et communication efficace** Etablir un accord adéquat, créer un climat de confiance, utiliser les outils de base du coaching. Créer une relation rassurante, offrir une écoute vraie et performante ; présence du coach ; écoute active, reformulation, saisir les non-dits, le langage du corps, synchronisation, les réinvestir en séance.
B	24 sept.	**Gestion des émotions** Distinguer ses émotions, de ses sensations, et de ses sentiments ; comprendre le rôle capital des émotions et apprendre à pouvoir les « écouter » comme de précieux indicateurs ; comprendre la nécessité de les exprimer de manière constructive et efficace ; le processus de la colère, le connaître, l'utiliser. Capitaliser sur les émotions du client ou de la cliente en séance et en dehors.
B	8 oct.	**Art du questionnement et exploration** Trouver la bonne distance ; la posture de coach ; s'impliquer, sans s'attacher, ne pas créer de dépendance coach-coaché. Questions obstacles / questions ressources / questions puissantes ; lesquelles utiliser, quand et comment ? Ensuite, comment écouter ? Et que renvoyer et avec quels enjeux ? Clarifications et vérifications des objectifs : outils d'exploration, métaphores.
B	15 oct.	***Journée de pratique 1 :*** *dédiée entièrement à des coachings concrets, observés et supervisés ; feedbacks individuels (sur les 8 compétences ICF) : oraux et écrits.*
B	29 oct.	***Journée de pratique 1 :*** *cf. 15 oct.* ***NB*** *une des deux dates* ***au choix****, pour la journée 1.*

CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionnalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

M	**5 nov.**	**La méditation de pleine conscience** Cette *technique* adaptée par le Dr Kabat-Zinn pour ses patient.e.s depuis 2 décennies amène des modifications structurelles au niveau du cerveau (cf. recherches en neuro-sciences et imageries médicales). Elles ont confirmé notamment une réduction de stress et d'anxiété, plus de joie de vivre et de capacité à se détendre, une meilleure concentration, ainsi qu'une meilleure santé globale. Ce cours pratique vous invite à explorer une variété d'exercices incluant le corps, immobile et en mouvement, les 5 sens, la respiration, l'attention, le silence et la bienveillance : en priorité pour vous, mais aussi dans le but de pouvoir en proposer à certain.e.s client.e.s.
B	**12 nov.**	**De l'objectif au plan d'action** Représentation concrète et mentale ; analyse authentique des obstacles (personnes, temps, émotions...). Ressources et processus d'impact et nouveaux outils (représentations graphiques, jeux de rôle, mouvements, …) ; plan d'action concret avec indicateurs de réussite (SMART) et projection dans la situation réussie, ...
M	**19 nov.**	**Stress et burnout** Manque de motivation, irritabilité, fatigue, envie de fuir, de « s'évader » : stress ? Surcharge ? Dépression ? Problème de choix professionnel ? Burnout ? Comprendre ce qui se passe, ce que vous vivez. Exigences du travail et de la famille ; comprendre les dessous du processus ; quels sont vos « stresseurs » ? Appréhender le stress (le bon / le mauvais), découvrir les signes d'alerte, questionnaires d'analyse du niveau de stress ; comment être une aide pour l'autre...
M	**26 nov.**	**Processus de deuil et du changement « subi » (divorce, chômage, séparation, …)** Comprendre ce qu'est un état « dépressif » ; reconnaître ses vraies émotions ; s'adapter, oui, mais avec quels outils concrets et efficaces ; comment gérer ses relations ? Comment communiquer ? Comment rebondir sans "se perdre" ? Dans quel timing ? Reconnaître et connaître les étapes spécifiques d'un *deuil*, pouvoir mettre en perspective des processus de deuil dans des contextes particuliers (divorce, perte...). Nous vivons des deuils de manière régulière, connaître la dynamique interne de ceux-ci et la manière adéquate de vivre le processus est un impératif pour chaque coach, pour elle/lui et pour l'accompagnement au changement des client.e.s.
	3 déc.	***Analyse de Pratiques Professionnelles (APP) :*** *en petit groupe, les participants évoquent une situation problématique ou qui les interroge avec un.e client.e, et le groupe, à l'aide d'un formateur, de manière précise et structurée, travaille avec un dispositif d'analyse afin d'aider et d'apprendre en même temps. Il s'agit d'un outil puissant et très utile.* ***NB*** *Cet APP-ci, est réservée au suivi post-formation des diplômé.e.s de l'année passée.*
B	**10 déc.**	**Techniques de communication (gestion de conflits) :** Comprendre le sens profond des conflits ; repérer sa manière propre d'agir ; stratégies de résolution gagnant / gagnant ; écoute active, travail sur les besoins, formulation de demandes explicites, non-jugement. Communication sans violence, mises en pratique.
B	**21 janv.**	**Gestion des progrès et responsabilisation du client et du coach** Savoir choisir et appliquer une ou plusieurs méthodes adéquates par rapport à une situation. Planifier et organiser les différentes étapes d'un processus complet de coaching. Gérer sa propre évolution : connaître ses ressources ; intervision, supervision. Gestion de ses propres énergies émotionnelles, pendant le coaching, mais aussi entre les séances : quelle distance prendre, comment se ressourcer ? ...

CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionnalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

B	**28 janv.**	**Valeurs et identité(s) personnelle(s), conditionnements et soi authentique** Repérer les tensions entre identité personnelle et identité professionnelle, entre autonomie individuelle et besoin d'appartenance ; comprendre ce en quoi consistent les valeurs et apprendre à les faire émerger ; découvrir et tester des outils de coaching et d'accompagnement au projet professionnel et projet de vie en rapport aux valeurs ; liens entre son histoire de vie et ses projets professionnels ; estime de soi, motivation, inspiration et intégration dans le processus coaching.
B	**4 fév.**	***Journée de pratique 2 :*** *cf. 15 oct.* ***NB*** *une des deux dates* ***au choix*** *pour la journée 2*
B	**11 fév.**	***Journée de pratique 2 :*** *cf. 15 oct.* ***NB*** *une des deux dates* ***au choix*** *pour la journée 2*
M	**18 fév.**	**PNL (Programmation neuro-linguistique)** La PNL, un fabuleux outil en coaching, qui permet aux client.e.s de s'intérioriser, de travailler en profondeur, de se projeter dans l'avenir et de visualiser ses objectifs. Lors du cours, seront vus les préceptes de base, et vous y expérimenterez des outils et protocoles concrets, à utiliser et reproduire dans vos séances (la carte pas le territoire... le SCORE, le cercle d'excellence, …).
M	**11 mars**	**Coaching Systémique et AT : un autre regard et des outils pratiques** Tensions, fonctions inconscientes, jeux de pouvoir… Qu'est-ce qui fait que le tout tienne ensemble ? qu'est-ce qui *fait système* dans ce contexte ? La systémique nous apporte un regard *méta*, d'une puissance rare pour saisir les contraintes et ressources du système de relations, en place et à « déplacer ». Une vision holistique via par exemple la mise en perspective de *constellations* offre un appui qui impacte énormément les représentations et les possibilités d'action. L'utilisation de différentes figurines sera aussi entrainée. L'AT procure une force dans la compréhension des transactions entre les personnes et même à l'intérieur d'elles-mêmes ; une telle grille de lecture est un impératif de la boite à outils du coach ; nous mettrons en perspective ses incontournables (jeux psychologiques, Sauveur, Persécuteur, Victime ; passage de l'Enfant Rebelle à son Adulte, viser l'Autonomie).
M	**18 mars**	**Agilité et résilience dans la gestion du changement (du VICA au CARE)** Prendre conscience des éléments perturbateurs du monde, tout en proposant des outils pratiques et des stratégies efficaces pour survivre et prospérer. Seront travaillés spécifiquement : la théorie des contraintes / de prise de conscience des obstacles créateurs du déséquilibre. Les émotions dans le processus de changement : développer l'agilité et la résilience, en lien avec ses valeurs propres, pour arriver à l'engagement et à *l'antifragilité*. Passer du VICA (Volatilité, Incertitude, Complexité, Ambiguïté) au CARE (Conscience, Agilité, Résilience, Engagement) de manière efficace et concrète.
B	**25 mars**	***Journée de pratique 3 :*** *cf. 15 oct.* ***NB*** *une des deux dates au choix pour la journée 3*
B	**1er avril**	***Journée de pratique 3 :*** *cf. 15 oct.* ***NB*** *une des deux dates au choix pour la journée 3*

CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionnalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

M	**29 avril**	**Épanouissement personnel : bonheur, bien-être et confiance en soi** Réflexions sur le « bonheur », apports des éléments-clefs de la psychologie positive ; comprendre nos freins et sources de tensions chez nous, mais aussi chez nos proches et chez nos client.e.s ; comment matérialiser le lâcher-prise, travailler la reconnaissance, la gratitude ? Vivre le *flow*. Revenir dans le *ici et maintenant*. Discerner et cultiver les émotions positives, au quotidien. Améliorer quelques compétences socio-émotionnelles-clefs ainsi que son autonomie et sa confiance en soi.
B/M	**6 mai**	***Analyse de Pratiques Professionnelles (APP) : cf. N°11 pour le descriptif. Cette APP de mai est prioritairement réservée aux Experts Coachs, pour qui, elle est obligatoire. Elle est ouverte aux autres coachs aussi, en fonction des places restantes.***
M	**13 mai**	**Personnes haut potentiel, hypersensibles** Enfant et adulte « précoces », HP, zèbre, APIE, *supersensibles*... rapport à l'autorité, à l'injustice, à l'attention, « hyperactivité », agressivité, impératif de créativité, repli... meurtrissure devant l'échec, peurs exacerbées, émotions à fleur de peau, ... Comprendre ce qui se passe, ce qui se vit ; aider à regagner de l'efficacité, de la crédibilité ; retrouver un équilibre relationnel ; bénéficier d'outils pratiques afin de mieux appréhender ou de mieux vivre avec ses enfants, ses conjoints ou avec soi-même, ...
M	**20 mai**	***Spécial Expert, Mentor et Superviseur/coach : focus sur 4 axes*** Quels sont finalement mes fondements théoriques, mes représentations, mes écoles de pensées qui me guident dans mes réflexions quand j'effectue mes coachings ? Equipes et groupes : différences, similitudes dans leurs dynamiques propres en vue d'interventions spécifiques, pertinentes et durables. Supervision individuelle et de groupes : quelles postures et quelles interventions efficaces en fonction de quels contextes, de quels besoins et avec quels enjeux ? Clarifications de l'éthique et du processus contractuel et de communication avec le sponsor.
M	**3 juin**	***Spécial Expert, Mentor et Superviseur/coach : L'AGILITE en entreprise*** Après une introduction de quelques concepts-clés de la posture de Mentor d'entreprise, nous vous présentons une procédure d'intervention AGILE qui vise à mobiliser l'énergie, augmenter la motivation, améliorer les performances et la capacité de résolution de problèmes des équipes. Comment ? Grâce à un protocole innovant mêlant tout à la fois : l'autonomie, l'intelligence collective, le leadership collaboratif et l'engagement du client, grâce à un accompagnement du "barreur" et du facilitateur ou "agilitateur" dans une série de cercles agiles. Vous serez ensuite amenés à le vivre de l'intérieur en procédant à une étude de cas réel et à sa mise en place concrète.