



CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionnalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

PLANNING DES ATELIERS DE COACHING 2018 / 2019

Processus Coaching : socle de Base = **B**
> obligatoires

Expertise : Master Class = **M**
> à choix

COULEUR ORANGE = JOURNÉES DE PRATIQUE

1 journée de pratique obligatoire par semestre, 2 dates à choix (N°6 ou N°7 puis N°15 ou N°16)

1.	8 sep.	Processus d'entretiens et Déontologie Définition du coaching : clarifications entre coaching / consulting / conseil / leadership / formation / thérapie. Réorientation chez un spécialiste. Charte de déontologie ICF. Entretiens : processus, techniques d'entretiens, étapes de la séance, timing, rôle et responsabilités du coach et du coaché. Les outils de base du coaching.	B
2.	22 sep.	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 ; écoute active, reformulation, saisir les non-dits, le langage du corps, les réinvestir en séance.	B
3.	6 oct.	Art du questionnement et Exploration Trouver la bonne distance ; s'impliquer, sans s'attacher, ne pas créer de dépendance coach-coaché. Questions obstacle / questions ressource ; lesquelles utiliser, quand et comment ? Clarifications et vérifications des objectifs: outils d'exploration, métaphores.	B
4.	27 oct.	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 « stressseurs » ? 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
5.	3 nov.	De l'objectif au plan d'action Représentation concrète et mentale ; analyse authentique des obstacles (personnes, temps, émotions...). Ressources et processus d'impact ; plan d'action concret avec indicateurs de réussite et projection dans la situation réussie, ...	B
6.	10 nov.	Journée de pratique 1 : dédiée entièrement à des coachings concrets, observés et supervisés ; feedbacks individuels (sur les 11 compétences ICF), mise en commun.	B
7.	17 nov.	Journée de pratique 1 : cf. 10 novembre	B
8.	1 ^{er} déc.	Gestion des Emotions 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 et l'utiliser...	B
9.	8 déc.	Analyse de Pratiques Professionnelles (APP) : en petit groupe, les participants évoquent une situation problématique ou qui les interroge avec un coaché, et le groupe, à l'aide d'un formateur, de manière précise et structuré 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.	B/M*
10.	15 déc.	Techniques de communication (gestion de conflits I) Comprendre le sens des conflits potentiels ; repérer sa manière propre d'agir ; stratégie de résolution gagnant / gagnant ; écoute active, travail sur les besoins, formulation de demandes explicites et non-stigmatisantes ; non-jugement. Techniques de communication sans violence ; mises en pratique.	B



CONCORDIS®

Professionnalisme

Expérience

Discretion

Écoute

Institut Suisse de Coaching & Formation

Fin du semestre 1 (Noël)

11.	12 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 ?	B
12.	19 janv.	Communication / coopération (gestion de conflits II) Déconstruction des conflits, les besoins : les miens, ceux de l'autre ; quels enjeux ? quels moyens d'agir ? connaître sa propre manière de réagir. Distinction compromis, consensus, sens de la coopération, utilité de l'accommodation ?... comment réussir une négociation ? distinguer besoins et positions, maîtriser le processus coaching en situation tendue...	M
13.	26 janv.	Un outil pour le coach : la PNL Nature des interactions avec l'entourage personnel et professionnel. Quels systèmes ? Pour quels enjeux ? Quels impacts sur mes valeurs, croyances, attitudes et comportements. Résistance au changement, travail sur la prise de recul et de contrôle. Ancrage, recadrage, état optimal de « performance », cartes mentales et croyances limitantes. Des outils utiles et judicieux en coaching y seront travaillés.	M
14.	2 fév.	Journée de pratique 2 : cf. 10 novembre	B
15.	9 fév.	Journée de pratique 2 : cf. 10 novembre	B
16.	16 fév.	Valeurs (I) : identité personnelle et professionnelle Repérer les tensions entre identité personnelle et identité professionnelle ; découvrir et tester des outils de coaching et d'accompagnement au projet professionnel et projet de vie en rapport aux valeurs ; comprendre le phénomène des valeurs dans notre vie de tous les jours et dans le travail; dynamiques identitaires en formation et en coaching, en comprendre les risques liés : épuisement professionnel, perte de volonté ; liens entre son histoire de vie et projets professionnels; estime de soi, motivation, et intégration dans le processus coaching.	B
17.	9 mars	Valeurs (II) : vision du monde et transformation personnelle Intégration dans la pratique des 4 visions du monde de Hall, les différents niveaux de besoins : du besoin de sécurité, à celui d'appartenance en passant par le besoin de reconnaissance, pour accéder à la réalisation de soi ; clarification des valeurs d'objectifs et de moyens, et des interactions entre elles. Sélection et mise en pratique d'outils immédiatement applicables dans la pratique du processus coaching.	B
18.	16 mars	Processus de deuil (divorce, chômage, décès, ...) Comprendre son 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...).	M
19.	30 mars	La confiance en soi : ça s'apprend ! (Re)devenir capable de dire un vrai non ; apprendre le lâcher prise mental et physique ; être en mesure de prendre du recul, capitaliser sur ses réussites passées, rire de ses échecs, sans honte ; pouvoir faire un choix sans trembler, sans culpabiliser ; supporter le regard d'autrui, gagner en lucidité, calme et pouvoir d'action. Comprendre les distinctions fondamentales entre : estime de soi, confiance en soi et assertivité...	M



CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

20.	6 avril	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' <i>antifragilité</i> . Passer du VICA (Volatilité, Incertitude, Complexité, Ambiguïté) au CARE (Conscience, Agilité, Résilience, Engagement) de manière efficace et concrète.	M
21.	4 mai	Analyse de Pratiques Professionnelles (APP) : cf. 8 décembre	B/M*
22.	18 mai	Épanouissement personnel Réflexions sur le « bonheur » et apports des éléments-clefs de la psychologie positive ; comprendre nos freins et sources de tensions chez nous, mais aussi chez nos proches ; comment utiliser le lâcher-prise ? Vivre le <i>flow</i> . Revenir dans le <i>ici et maintenant</i> , notamment par différentes approches de cohérence cardiaque, pour gérer le stress, sa santé et son épanouissement. Présentation et réflexion sur les « Lois de l'attraction ».	M
23.	25 mai	Coaching de couple et techniques de médiation Rôles, responsabilités des parents ; place des enfants dans le conflit parental ; couple amoureux / couple parental. La recomposition familiale, loyauté de l'enfant face à ses parents et aux nouveaux conjoints. Comment faire des tensions, des alliés. Gagner en qualité de vie. Dynamique du duo ou trio, présence en séance de « l'autre », de l'enfant: lui dire quoi ? comment ? lui laisser une place, mais laquelle ? Entre nécessaires écoutes et contraintes négociées. Pratique de techniques de médiation.	M
24.	15 juin	Coaching parental (règles, autorité et éducation positive) Comment mettre en place un cadre bienveillant, clair, ferme et efficace avec mon enfant ? Comment gérer concrètement crises, conflits à répétition entre les parents et les frères et sœurs ? Comment gérer la négociation, la rébellion ? Travailler sur des comportements constructifs, encourageants et structurants pour l'enfant. Accroître ses compétences éducatives et sa confiance en soi et en lui. Diminuer le stress lié à l'éducation, augmenter la satisfaction partagée au sein de la famille : valorisation, responsabilisation, dialogue et réciprocité seront travaillés en profondeur.	M

* Les séminaires d'APP ne sont obligatoires que pour les Experts coach : le premier a lieu au printemps, le second en automne, l'année suivante, lors du suivi post-formation.

Les coach Pro et Coach spécialistes peuvent y participer, sur inscription.