



CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

PLANNING DES ATELIERS DE COACHING 2020 / 2021

Processus Coaching : socle de Base = B
> OBLIGATOIRES

Expertise : Master Class = M
> AU CHOIX

COULEUR ORANGE = JOURNÉES DE PRATIQUE ET APP

une journée de pratique obligatoire par semestre, 2 dates à choix (N°6 ou N°7 puis N°16 ou N°17)

B	12 sept.	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. Quelques outils de base du coaching.
B	26 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 ; écoute active, reformulation, saisir les non-dits, le langage du corps, les réinvestir en séance.
B	3 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.
M	17 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...
B	24 oct.	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	31 oct.	Journée de pratique 1 : dédiée entièrement à des coachings concrets, observés et supervisés ; feedbacks individuels (sur les 11 compétences ICF), oraux et écrits.
B	7 nov.	Journée de pratique 1 : cf. 31 oct. NB une des deux dates est à choix pour la journée 1.



CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionnalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

B	14 nov.	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 et l'utiliser...
M	28 nov.	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	5 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 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. <i>NB Cet APP-ci, est réservée au suivi post-formation des diplômé.e.s de l'année passée.</i>
B	12 déc.	Techniques de communication (gestion de conflits I) Comprendre le sens des conflits; repérer sa manière propre d'agir ; stratégie de résolution gagnant / gagnant ; écoute active, travail sur les besoins, formulation de demandes explicites, non-jugement. Communication sans violence, mises en pratique.
B	16 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 ?
M	23 janv.	4 outils pour le coach issus de la systémique et de l'AT (analyse transactionnelle) Tensions, fonctions inconscientes, jeux de pouvoir... Qu'est-ce qui fait que le tout tienne ensemble ? qu'est-ce qui <i>fait système</i> dans ce contexte ? La systémique nous apporte un regard <i>méta</i> , d'une puissance rare pour saisir les contraintes et ressources du système de relations, en place et à « déplacer ». 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 boîte à outils du coach ; nous mettrons en perspectives et en pratique ces concepts incontournables (jeux psychologiques, Sauveteur, Persécuteur, Victime ; passage de l'Enfant Rebelle à son Adulte, viser l'Autonomie, ...).



CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

B	30 jan.	Valeurs I : Identité personnelle, 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	6 fév.	Valeurs II : Développement et transformation personnelle Situer et relier les valeurs dans une perception processuelle et évolutive de la personne. Intégration dans la pratique des étapes de la psychologie du développement, des différents niveaux de besoins, des 4 visions du monde de Hall, des 4 intelligences de base. Discerner le besoin de sécurité, celui d'appartenance en passant par le besoin de reconnaissance, pour accéder à la réalisation de soi. Discerner la différence entre fins et moyens. Cartographie des valeurs par rapport aux stades de transformations personnelles et au à cheminement dans la connaissance de soi.
B	13 fév.	Journée de pratique 2 : cf. 31 oct. NB une des deux dates à choix pour la journée 2
B	20 fév.	Journée de pratique 2 : cf. 31 oct. NB une des deux dates à choix pour la journée 2
M	6 mars	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 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' <i>antifragilité</i> . Passer du VICA (Volatilité, Incertitude, Complexité, Ambiguïté) au CARE (Conscience, Agilité, Résilience, Engagement) de manière efficace et concrète.
M	20 mars	Analyse de Pratiques Professionnelles (APP) : cf. 5 déc. pour le descriptif. Cette APP de mars est ouverte sur inscription comme un autre Master Class, pour tous.



CONCORDIS®

Écoute
Discrétion
Expérience
Professionalisme

Institut Suisse de Coaching & Formation

M	27 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	24 avril	La PNL par la pratique Nature des interactions avec l'entourage. Quels enjeux ? Quelles « identités » personnelles ? Quels impacts sur mes valeurs, croyances, attitudes et comportements. Résistance au changement, travail sur la prise de recul. Association, dissociation, recadrage, cartes mentales, croyances limitantes, ... Après une introduction générale, des outils utiles en coaching y seront travaillés concrètement.
B M	8 mai	Analyse de Pratiques Professionnelles (APP) : cf. 5 déc. pour le descriptif. Cette APP de mai est prioritairement réservée aux Experts coachs, pour qui elle est obligatoire. Et elle est ouverte aux autres aussi, en fonction des places restantes.
M	22 mai	Épanouissement personnel 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 utiliser le lâcher-prise, travailler la reconnaissance, la gratitude ? Vivre le <i>flow</i> . Revenir dans le <i>ici et maintenant</i> , notamment par différentes techniques de respiration (<i>mindfulness</i>), pour gérer le stress, sa santé et son épanouissement. Discerner et cultiver les émotions positives, au quotidien. Améliorer ses compétences psycho-affectives et appréhender le concept <i>d'un homme heureux</i> .
M	5 juin	Team Building et coaching d'équipes Stratégies et activités concrètes pour créer, améliorer et stabiliser l'esprit d'équipe dans des groupes, petits moyens et grands, au travail ou dans d'autres contextes. Les objectifs étant de renforcer la cohésion entre les membres d'une équipe et de créer un environnement favorable, propice selon les besoins : au travail, à la créativité, à la performance, ... Maximisation des potentialités, via des synergies basées sur la confiance en soi et la confiance mutuelle élaborée en groupe, dans la réciprocité.